Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 4 — CZERWIEC 1936 CENA: GROSZY 40, KWARTALNIE — Zł. 1.—



Urocza Dolores del Rio, gwiazda wytw. Warner Bros., dzięki racjonalnej kulturze ciała, pozostaje ciągle młodą i piękną

Dokąd jechać po zdrowie?

Zaczyna się okres urlopów i wyjazdów. Okres ten powinniśmy celowo wykorzystać dla nabrania sił i energji do dalszej intensywnej pracy.

Niejeden, a nawet b. wielu z naszych Czytelników, chciałoby swój czas urlopowy spędzić nie tyle na rozrywkach, ile na leczeniu swoich dolegliwości.

Celem bliższego zapoznania Czytelników z **właściwościami** naszych uzdrowisk, podajemy poniżej dokładny spis tychże.

BUSKO. Wskazania lecznicze. Gościec czyli reumatyzm stawowy i mięśniowy we wszelkich postaciach. Zesztywnienie stawów pozapalne i pourazowe. Gościec zniekształcający, podagra lub dna. Skrofuły i gruźlica chirurgiczna. Przymiot w okresach I i III-rzędnych. Choroby skórne. Stare pozapalne wysięki jamy brzusznej, narządów rodnych i kończyn. Przewlekłe zapalenia naczyń i gruczołów chłonnych i ich następstwa. Choroby układu nerwowego, jak rwa nerwu kulszowego (ischjas), wiąd rdzenia pacierzowego, nerwica serca, nerwica naczynioruchowa, porażenia (paraliże), niedowłady organicne i histeryczne, oraz pozostałości po przebytym przymiocie.

Przeciwwskazania. Ostre stany zapalne z wysoką temperaturą. Krwotoki z płuc i innych organów, z wyjątkiem umiarkowanych krwotoków hemoroidalnych. Gruźlica płuc w stanie rozpadu. Wysoki stopień rozdęcia płuc. Organiczne niewyrównane wady serca.

CIECHOCINEK. Wskazania lecznicze. Wadliwa przemiana materji (dna, otyłość, cukrzyca). Przewlekłe zapalne choroby kobiece. Gościec stawowy i mięśniowy (reumatyzm). Zołzy i gruźlica chirurgiczna. Choroby serca i naczyń (przy dostatecznie sprawnym mięśniu sercowym!). Choroby narządu nerwowego. Choroby narządu trawienia. Krzywica szczególnie w połączeniu z zołzami. Cierpienia przewlekłe górnego odcinka dróg oddechowych. Niektóre przewlekłe choroby skórne, przewlekłe zapalenia urazowe i infekcyjne tkanki łącznej, podskórnej, okostnej, kości, stawów, gruczołów i t. p.

Przeciwwskazania. Wszelkie stany podgorączkowe i gorączkowe; gruźlica płucna we wszystkich okresach; cierpienia nerek z obecnością białka i krwi; złośliwe nowotwory (nawet po operacji doszczętnej); niewyrównana niedomoga sercowa; syfilis i inne choroby weneryczne w ostrej formie.

DELATYN. Wskazania lecznicze. Choroby na tle gośćca i podobnych, cierpienia kataralne dróg oddechowych i rekonwalescencja.

Przeciwwskazania. Choroby infekcyjne.

DRUSKIENIKI. Wskazania lecznicze. Cierpienia gośćcowe, wszelkie stany przewlekłe po sprawach zapalnych, przewlekłe cierpienia narządów jamy brzusznej i narządów kobiecych, choroby żołądka z podkwaśnością, choroby trzustki i jelit, choroby przemiany materji, choroby nerwowe organiczne, niedokrwistość, choroby serca i naczyń, szczególnie nerwice, wszelkie stany osłabienia i wyczerpania po przebytych chorobach. Pozatem wyjątkowo odpowiednie miejsce dla dzieci słabych i niedorozwiniętych.

INOWROCŁAW. Wskazania lecznicze. Kąpiele solankowe inowrocławskie są wskazane przy artretyzmie, reumatyzmie, krzywicy u dzieci, skrofułach, porażeniach, chorobach kobiecych, chorobach sercowych i nerwowych.

Przeciwwskazania. Gruźlica płuc.

IWONICZ. Wskazania lecznicze. Zołzy, choroby gruczołów limfatycznych, obrzmienia i ropienia, choroby kości, zapalenia stawów, choroby jamy nosowej i przewodu słuchowego, nieżyty przewlekłe, choroby skóry, krzywica, gościec i dna czyli skaza moczanowa, kiła wczesna, późna i dziedziczna, szczególnie po leczeniu rtęciowem, choroby serca i naczyń krwionośnych (arteriosclerosis), choroby układu nerwowego, jak porażenia, nerwobóle, uwiąd rdzenia i t. p., choroby kobiece, cierpienia żołądka i kiszek — nieżyty i cierpienia nerwowe, niedowłady kiszek (atonia), cierpienia wątroby i dróg żółciowych — obrzęki śledziony.

JAREMCZE. Wskazania lecznicze. Jaremcze jest nietylko idealnem miejscem odpoczynkowem i klimatycznem, ale nadto posiadając zakład kąpieli solankowych, umożliwia leczenie skrofulozy i anemji, chorób kobiecych, dolegliwości systemu urologicznego, wreszcie chorób reumatycznych i artretycznych.

JASTRZĘBIE. Wskazania lecznicze. Zołzy (skrofuloza), reumatyzm mięśni i stawów, choroby kobiece przewlekłe, zapalenia nerwów (ischjas), przewlekłe katary dróg oddechowych, choroby skóry i kości, niedokrwistość i blednica, kiła, artretyzm (dna).

Przeciwwskazania. Gruźlica płuc i choroby zakaźne.

JAWORZE. Wskazania lecznicze. Ogólna wątłość ustrojowa, niedokrwistość, rekonwalescencja, nerwowe cierpienia przewodu pokarmowego, wady i nerwica serca, cierpienia reumatyczne, newralgja, wadliwa przemiana materji, neurastenja i histerja.

KARTUZY. Wskazania lecznicze. Kartuzy i okolice miejscowości nadają się znakomicie na stację klimatyczną i na miejsce wypoczynku dla ludzi wyczerpanych. Doskonałe kąpiele w jeziorze. Wiosłowanie. Rybołówstwo (dużo węgorzy).

KAZIMIERZ NAD WISŁĄ. Wskazania lecznicze. Pobyt w Kazimierzu jest przedewszystkiem wskazany dla dzieci niedorozwiniętych, dla osób anemicznych i niedokrwistych, oraz potrzebujących odpoczynku.

KONSTANCIN. Wskazania lecznicze. Miejscowość wskazana dla uzdrowieńców po ostrych i przewlekłych chorobach, jak również dla osób słabych, wyczerpanych, nerwowych, małokrwistych i z osłabioną działalnością serca.

KOSÓW. Wskazania lecznicze. Nadają się tu wszystkie niemal cierpienia chroniczne, w szczególności wywołane złą przemianą materji, z wyjątkiem gruźlicy, chorób umysłowych i ogólnego wyniszczenia, oraz chorób gorączkowych.

KRYNICA. Wskazania lecznicze. Picie wód krynickich wskazane jest w chorobach krwi, wątroby, przewodu pokarmowego, narządu moczowego, oraz w chorobach kobiecych. Wskazania dla kąpieli mineralnych krynickich i borowinowych są następujące: różne choroby kobiece, ze zmianami pozapalnemi i zaburzeniami w miesiączkowaniu, choroby serca i naczyń krwionośnych, choroby przemiany materji, krwi, gościec, niektóre choroby nerwowe, jak nerwobóle, porażenia, a nawet niektóre choroby nerwowe organiczne.

Przeciwwskazania. Niewyrównane, daleko posunięte wady serca, b. silnie rozwinięta miażdżyca tętnic, gruźlica płuc, skłonność do krwotoków i złośliwe nowotwory.

KRZESZOWICE. Wskazania lecznicze. Gościec przewlekły, cierpienia skóry, choroby kobiece, długotrwałe nieżyty krtani, tchawicy i oskrzeli, zatrucia metaliczne, zołzy, krzywica i nerwobóle.

LUBIEŃ WIELKI. Wskazania lecznicze. W Lubieniu leczy się z doskonałym wynikiem: sprawy gośćcowe, stawów i mięśni, artretyzm, chroniczne zapalenie stawów z wysiękami i zniekształceniami, chroniczne zapalenie nerwów, mięśni, nerwobóle, zwłaszcza ischjas, niedowłady, porażenia, następstwa urazów i złamań kości, wysięki pozapalne tak kostne, jak i części miękkich, choroby kobiece, niektóre choroby skóry, jak łuszczyca i na tle grzybkowem, kiła w późnych okresach, choroby przemiany materji, otyłość, cukrzyca, zatrucia rtęcią i ołowiem.

Przeciwwskazania. W Lubieniu nie leczy się gruźlicy płuc, krwotoków macicy i płuc, niewyrównanych wad serca, skłonności do krwotoków i złośliwych nowotworów.

MORSZYN. Wskazania lecznicze. Do leczenia w Morszynie nadają się nadewszystko choroby, powstałe na tle wadliwej przemiany materji (kamica wątrobiana, otyłość, dna, cukrzyca), a także choroby jelit. Normalny okres kuracji trwa 3 tygodnie.

Przeciwwskazania. Gruźlica, zapalenie nerek, choroby serca, skórne, weneryczne i umysłowe.

NAŁĘCZÓW. Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, choroby ustrojowe, zatrucia przewlekłe, choroby kobiece,

wreszcie różne stany rekonwalescencji, wyczerpania i osłabienia. Zakład nie przyjmuje chorych na gruźlicę płuc.

NIEMIRÓW. Wskazania lecznicze. Reumatyzm, artretyzm, ischjas, lumbago, obrzęki i zgrubienia po złamaniach i zwichnięciach, choroby skórne i nerwowe; pobyt w Niemirowie nie jest wskazany chorym na gruźlicę.

OJCÓW. Wskazania lecznicze. Choroby nerwowe, histerja, astma nerwowa, nerwica serca, migrena, hipochondrja, choroba Basedowa, początki tabesu, choroby przemiany materji, anemja, przewlekłe katary gardła, oskrzeli i płuc, cierpienia żołądka i kiszek, choroby serca, choroby kobiece. Zakład nie przyjmuje epileptyków, gruźliczych, z chorobami zakaźnemi, oraz dzieci poniżej lat 12.

OTWOCK. Wskazania lecznicze. W ścisłym związku z klimatem Otwocka są i wskazania lecznicze. Specyficzne właściwości powietrza leśnego, o dużej zawartości ozonu, oraz braku zanieczyszczeń powietrza pod postacią kurzu, posiadają wielką siłę uzdrawiającą i życiodajną. Dobre wyniki zauważyć można w leczeniu przedewszystkiem chorób narządu oddechowego, zwłaszcza przewlekłych, jak gruźlicy płuc, krtani, przewlekłych nieżytów oskrzeli i płuc, gruźlicy gruczołów u dorosłych i dzieci, gruźlicy kości i stawów, niektórych chorób systemu krwionośnego, wszelkich stanów osłabienia i wyniszczenia po ostrych i przewlekłych chorobach. Wybitnie dobry wpływ tutejszy klimat wywiera na choroby wieku dziecięcego, jak zołzy, angielska choroba, oraz choroby nerwowe. Dzięki bliskości Warszawy do Otwocka zjeżdżają również letnicy, pragnący wypoczynku.

RABKA. Wskazania lecznicze. Zołzy w każdej postaci, tak ogólnej bez wyraźnego umiejscowienia, jak i w formie obrzmienia gruczołów i ropienia tychże. Gruźlica miejscowa skóry, kości, okostnej i stawów. Chroniczny nieżyt tchawicy i oskrzeli na tle powiększonych gruczołów zaoskrzelowych. Chroniczne katary nosa, gardła, ucha środkowego. Przewlekłe zapalenia błon surowiczych, szczególnie błony brzusznej, opłucnej, lub w worku sercowym. Choroba angielska. Reumatyzm — szczególnie stadjum świeże. Kiła. Rany trudno się gojące. Przewlekła zimnica. Choroby kobiece. Wogóle wszystkie stany chorobowe, dla których wskazane jest przyśpieszenie wymiany materji.

SZCZAWNICA. Wskazania lecznicze. Choroby dróg oddechowych, nosa, gardła, krtani, oskrzeli i opłucnej, choroby żołądka, jelit, wątroby, kamienie żółciowe, choroby nerek i dróg moczowych, skaza moczanowa, moczówka cukrowa, rekonwalescencja, cierpienia pozimnicze, blednica, anemja, przepracowanie umysłowe, histerja i niektóre choroby serca.

TRUSKAWIEC. Wskazania lecznicze. Niedokrwistość, otyłość, dna, zołzy, kiła, cukrzyca, reumatyzm stawowy i mięśniowy, nieżyty dróg oddechowych, zapalenie wsierdzia i osierdzia, rekonwalescencja po zapaleniu nerek, nieżyt miedniczek nerkowych i pęcherza, przerost gruczołu krokowego, nieżyty żołądka i kiszek, cierpienia kobiece.

ZAKOPANE. Wskazania lecznicze. Pobyt w Zakopanem jest wskazany przedewszystkiem w chorobach płucnych, w skłonności do gruźlicy, w jej początkach i dalszych stadjach przy przebiegu przewlekłym; w nieżytach nosa, gardła, krtani, tchawicy i oskrzeli, dla uzdrowieńców po chorobach zakaźnych, po zapaleniu płuc i opłucnej. Prócz tego z dobrym wynikiem leczy się w Zakopanem choroby krwi, przemiany materji i choroby nerwowe.

Przeciwwskazania. Źle znoszą klimat Zakopanego chorzy z ostremi powikłaniami gruźlicznemi, bardzo wrażliwi, z daleko posuniętemi wadami serca, oraz ze zmianami w układzie krwionośnym i ze znaczną rozedmą płuc.

ZALESZCZYKI. Wskazania lecznicze. Zaleszczyki, posiadając ciepły i łagodny klimat, kąpiele powietrzno-rzeczne i słoneczne na plaży, przy silnem usłonecznieniu już od maja, a przedewszystkiem w miesiącach letnich, są wskazane jako stacja klimatyczna dla uzdrowieńców, lżej chorych piersiowo, fizycznie i nerwowo osłabionych, pragnących spokoju i odpoczynku.

O kąpielach słonecznych i wodnych

KĄPIELE SŁONECZNE.

Kąpiele słoneczne stanowią skuteczny środek, wzmacniający w dużej mierze nasz organizm, wyczerpany całoroczną pracą. Słońce przedewszystkiem wpływa dobroczynnie na krew, która pod jego działaniem dopiero nabiera swych przyrodzonych właściwości.

Słońce krzepi i wzmacnia ustrój nerwowy, wzmaga apetyt i wpływa dodatnio na zwiększenie wagi ciała. Należy jednak stopniowo przyzwyczajać się do działania promieni słonecznych. Pierwsze kąpiele słoneczne winny być krótkotrwałe: pierwszego dnia kąpiel nie może trwać dłużej ponad pięć minut, codziennie zwiększamy czas trwania o kilka minut, aż osiągamy normę półgodzinną. Głowę, podczas opalania, należy okryć lub osłonić parasolką.

Kąpiel słoneczna może czasem wywołać zapalenie skóry. Ażeby zapobiec tym niepożądanym objawom, dobrze jest zabezpieczyć skórę maścią o następującym składzie:

Rp. Chinini hydrobrom. 1.0
Solve in aq. destill. 15.0
dein misce cum lanolino
anhydr. 5.0
Vasellini americ. 10.0
Fiat Unguent.
S. Maść.

Niektórzy ludzie odznaczają się niebywale wrażliwą skórą, na której po kąpieli słonecznej występuje odrazu ogólne zapalenie w silnym stopniu. Także ciepłota ciała wykazuje często temperaturę, dochodzącą do 39° stopni. Skóra pali, jak ogień, przytem odczuwa się ból, trudny do zniesienia. W takich przypadkach należy stosować chłodzące okłady z wody ołowianej (aqua plumbi); zaś po uspokojeniu bólów, dobrze jest nasmarować miejsca zaognione następującą maścią:

Rp. Ac. salicylici 2.0
Zinci oxydati
Amyli oryzae aa 25.0
Vaselini 50.0
Mf. pasta mollis.

KTO NIE POWINIEN SIĘ OPALAĆ?

Cierpiący na zwapnienie arteryj, lub ludzie o wysokiem ciśnieniu krwi nie powinni w żadnym wypadku wystawiać się na działanie słońca. Także w wypadkach osłabienia serca lub podczas podwyższonej temperatury ciała należy wystrzegać się słońca. Wielkie, czasem katastrofalne szkody mogą wywołać kąpiele słoneczne u osobników, chorych na gruźlicę. Szczególnie dotyczy to osób, które mają wysoką gorączkę, bardzo przyspieszone tętno, ostry kaszel z wydzieliną i skarżą się na nocne poty. Przeciwnie zaś, chorzy kaszlący niewiele, z temperaturą ciała normalną lub niewielką, nie cierpiący na poty — tacy mogą nawet korzystać z dobrodziejstw kąpieli słonecznych, ale tylko w tym wypadku, gdy lekarz udzieli na nie pozwolenia. Wówczas nie należy klatki piersiowej poddawać działaniu słońca odrazu, lecz z początkiem okrywać ją, a dopiero potem zwolna naświetlać. Wiele powag lekarskich zaleca rozpoczynanie kuracji od kąpieli powietrznych, t. zn., iż należy przez pewien czas wystawiać ciało na działanie powietrza, unikając przytem słońca bezpośrednio, a dopiero po pewnej ilości takich seansów powietrznych, można przystąpić do właściwego opalania. Takie postępowanie jest przygotowaniem ciała do działania promieni słonecznych. Kąpiele słoneczne trwać winny przez okres dni dziesięciu, po tym czasie przystąpić można do plażowania. Osoby słabsze, które źle znoszą słońce, mogą jego działanie zastąpić przez kąpiele powietrzne, które często dają rezultaty zadawalające.

KURACJA HYDROPATYCZNA.

Lato jest odpowiednią porą do rozpoczęcia całego szeregu zabiegów hy-

dropatycznych, które potem kontynuować można i zimą.

Zastosowanie kąpieli odbywa się w tak różnorodnych postaciach, że z tego rozwinął się rozległy system, w którym rodzaj, czas trwania i temperatura kąpieli posiadają swe osobliwe znaczenie.

Kąpiele pełne obliczone są na całe ciało i wywierają działanie najbardziej równomierne. Kąpiele jednak bardzo łatwo prowadzą do zawrotów głowy i bicia serca, tak że dla osób, cierpiących na serce, pełnokrwistych lub otyłych są one mniej odpowiednie.

Półkąpiel bywa wprawdzie również braną w dużej wannie, lecz z o wiele mniejszą ilością wody, tak że ciało pokryte jest nią tylko do pępka. Osobliwość półkąpieli polega na tem, że się przytem polewa górną część ciała wodą chłodniejszą zapomocą małego wiaderka. Temperatura takich polewań w każdym poszczególnym wypadku winna być przepisana, gdyż działanie ich na ciało jest nadzwyczaj silne. Wyników gwałtownych jednak należy surowo unikać. Jak tylko grzbiet, który polewany bywa najpierw, się zaczerwieni, należy zaraz zaprzestać, pozwolić kąpiącemu się oprzeć plecami i polewa się wtedy od góry przednią część ciała.

Po zakończeniu kąpieli następuje energiczne obcieranie zapomocą ręcznika włochatego dopóki skóra nie stanie się znów ciepłą, a potem godzinny spoczynek w łóżku.

Dobrze jest też, zamiast odpoczynku energicznie używać ruchu, o ile ktoś to dobrze znosi.

Kąpiele częściowe mają na celu działanie miejscowe. Zależnie od części ciała dla której kąpiel jest przeznaczoną, mówi się o kąpieli dla tułowia, nasiadowej, dla ramienia, nóg i stóp.

Kąpiele ramion i nóg mają oprócz tego nadzwyczaj silne działanie odciągające, tak że wyświadczają one bardzo dobre usługi w niektórych zaburzeniach krwiobiegu.

Osoby anemiczne, lub cierpiące na zwapnienie tętnic, nie powinny stosować żadnych zabiegów hydropatycznych.

ZNACZENIE ZIMNEJ KĄPIELI PODCZAS UPALNYCH DNI.

Każdy wie, z własnego doświadczenia, że w upalny dzień człowiek odczuwa dość wyraźne osłabienie. Tłómaczy to się tem, że organizm nie jest w stanie wyparować nagromadzonego w nim ciepła w tej ilości, jak to zwykle się odbywa. Ciepło nagromadza się w organiźmie i człowiek z tego powodu źle się czuje. Organizm broni się wszakże w ten sposób, iż zaczyna wytwarzać pot. Pocenie się w dzień upalny jest tedy wielkiem dobrodziejstwem, gdyż to pozwala na odprowadzenie pewnej ilości ciepła, która w przeciwnym razie musiałaby zostać w organiźmie i stworzyć stan, któryby doprowadziłby do katastrofy. Pot zamieniony zostaje w parę i w ten sposób organizm uwalnia się od nadmiaru ciepła. Ten proces stanie się dla nas zrozumiały, gdy uprzytomnimy sobie, że i woda zamienia się w parę wtedy, jak się ogrzewa.

Jakkolwiek czynność pocenia się jest celowa, niemniej jednak wywołuje ona zawsze uczucie zmęczenia. Daleko właściwiej byłoby nie doprowadzać do pocenia się i z tego powodu właśnie zalecane są kąpiele zimne poczas upalnych dni letnich. Dzięki kąpieli ochładzamy się znacznie szybciej. Gdy tylko wstępujemy do wody, ogarnia nas odrazu przeszywające uczucie chłodu — u zdrowego człowieka przechodzi ono natychmiast, natomiast u osobników słabych, lub chorowitych trwa przez dłuższy czas. Gdy znajdujemy się dłużej w wodzie, znika uczucie chłodu, gdyż organizm wytwarza energję cieplną w ilości wystarczającej na ogrzanie ciała. Rozgrzewanie ciała będzie jeszcze intensywniejsze, podczas wykonywania pewnych ruchów w wodzie. Gdy jednak będziemy trwali w pozycji nieruchliwej lub siedzącej, organizm nie będzie w stanie wyprodukować tyle ciepła i wtedy zaczniemy odczuwać zimno oraz jako rezultat: przeziębienie. Należy więc pamiętać, iż przy pojawieniu się dreszczy, trzeba wyjść z wody i wykonywać ćwiczenia ruchowe (szybko chodzić lub biegać), w celu szybszego rozgrzania ciała. Zbawienny wpływ zimnej kąpieli polega nietylko na ochłodzeniu ciała, ma on też niezmiernie dodatnie znaczenie dla nerwów. Zimna woda sprowadza zwężenie naczyń krwionośnych, krew zbiega z naczyń zewnętrznych do organów wewnętrznych, do narządów trawienia i wątroby. Dzięki tej zmianie w obiegu krwionośnym następuje przypływ krwi do serca, które musi sobie poradzić z tym naporem. Podołać temu jest w stanie tylko zdrowy mięsień sercowy, natomiast serce słabe ucierpieć może wiele z tego powodu. Zostały niejednokrotnie stwierdzone wypadki, że kąpiel zimna była przyczyną anewryzmu serca.



Nawet zdrowi ludzie nie powinni wchodzić do wody, jeżeli są zmęczeni, gdyż serce ich jest w tej chwili osłabione. Może zdarzyć się przypadek, że osłabione serce nie może wytrzymać nagłego przypływu krwi z narządów i zareaguje na to atakiem.

Nie należy wchodzić do wody, gdy się jest zbyt spoconym, trzeba ciało przedtem ochłodzić, najlepiej, zwilżając je wodą. Nie udawać się również do kąpieli z pełnym żołądkiem — może to doprowadzić do wymiotów. Woda naciska na żołądek, może on wtedy wyrzucać swą zawartość. Zimna woda wywiera znakomity wpływ na rozwój płuc, szczególniej u ludzi młodych. W zimnej wodzie oddychamy głęboko, płuca zostają wtedy dobrze wentylowane, przyczem następuje rozszerzenie klatki piersiowej. To jeszcze w większej mierze odbywa się podczas pływania.

Dr. M. Lencki

Apetyt a trawienie

Przyjemnie jest jeść z apetytem — rola apetytu nie ogranicza się do tego, że zasiadamy do stołu i z przyjemnością spożywamy posiłek: posiłek ten, zjedzony z apetytem, lepiej zostaje zużytkowany przez organizm, przynosi mu większy pożytek; nietylko więc przyjemnie, lecz zdrowo jest jeść z apetytem.

Dla zrozumienia roli apetytu trzeba sobie uświadomić, jakie są koleje losu spożytego pokarmu — chleba, mięsa, masła, aż stanie się cząstką żywej tkanki lub dostarczy jej energji.

Przetwarzanie pokarmów jest funkcją przewodu pokarmowego; pokarm ulega przemianom w dwóch zasadniczych kierunkach — mechanicznym i chemicznym: zostaje rozdrobniony na coraz to drobniejsze cząstki oraz rozłożony na ciała chemicznie prostsze — w wyniku tych procesów powstają substancje, które mogą ulec wessaniu do krwi. Z tych prostych składników ustrój buduje swoje tkanki względnie spala je (utlenia) wyzwalając potrzebną sobie energję cieplną.

Organizacja pracy przewodu pokarmowego przypomina system „bieżącej taśmy", stosowany we współczesnych fabrykach: na ruchomym torze przesuwa się przedmiot pracy; wzdłuż toru robotnicy wykonywują drobne, ściśle oznaczone czynności — na każdym następnym odcinku praca posuwa się naprzód, aż wreszcie zjeżdża z toru.

Praca nad spożytym pokarmem odbywa się analogicznie, lecz w przeciwnym kierunku: polega na stopniowej destrukcji gotowego produktu; chleb, mięso, masło ulegają stopniowo rozkładowi na składniki prostsze, aż wreszcie „nieużytki", części zbyteczne wydalone zostają nazewnątrz. A więc — przedmiot pracy przewodu pokarmowego przesuwa się po określonym torze — jama ustna, żołądek, dwunastnica, jelita cienkie, grube, odbytnica; na każdym odcinku tego toru spełniana jest określona czynność, która uzupełnia czynność poprzedniego odcinka, sama zaś uzupełniona zostaje przez następny. W każdym odcinku przygotowane są lub powstają w chwili przybycia pokarmu substancje, wywołujące rozkład składników pokarmowych, t. zw. fermenty, zawarte w sokach, wytwarzanych przez gruczoły w śluzówce ścian przewodu pokarmowego lub gruczoły dodatkowe (wątroba, trzustka).

W jamie ustnej pokarm ulega rozdrobnieniu, rozkład chemiczny zaledwie się rozpoczyna; w żołądku następuje dokładne rozdrobnienie, rozpoczyna się trawienie białka oraz węglowodanów; dalszy etap trawienia powstałych w żołądku substancyj oraz tłuszczów odbywa się w dwunastnicy. Rozkład pokarmów wykańcza się w jelicie cienkiem — na jego olbrzymiej powierzchni odbywa się wchłanianie substancyj odżywczych — w jelicie grubem już tylko treść się zagęszcza i wreszcie nieużyteczne resztki wraz z pozostałością soków trawiennych, tłuszczonemi nabłonkami, bakterjami składają się na wydalony nazewnątrz kał.

Przy systemie bieżącej taśmy całość pracy zależy od dokładności wykonania poszczególnych czynności na każdym odcinku — jeśli jeden robotnik zagapi się lub nie potrafi na czas wykonać swego zadania (proszę sobie przypomnieć Chaplina!), następny nie dąży go zastąpić, powstaje rozgardjasz i chaos. To samo dzieje się w pracy trawienia — jeśli na jakimś odcinku praca nie jest dobrze wykonana, dalsza czynność ulega zaburzeniu.

Tak więc znane są biegunki u chorych na anemję złośliwą, u których zanikła śluzówka żołądka nie wytwarza kwasu solnego i niedostatecznie rozłożone pokarmy (tkanka łączna pokarmów mięsnych, otoczki niektórych pokarmów roślinnych) przechodzą do jelit, gdzie dalszy rozkład nie może odbywać się prawidłowo; nieprawidłowy przebieg procesów trawienia spowodowała b. duża ilość bakteryj, które nie zostały, jak zwykle, zabite przez kwas solny. W rezultacie powstają przewlekłe biegunki.

Znane są ogólnie cierpienia ludzi o złem uzębieniu — pokarm nie zostaje dostatecznie rozdrobniony w ustach, żołądek zaś obarczony nadmierną pracą nie może jej podołać.

Przykłady możnaby mnożyć w nieskończoność — wrócimy jednak do sprawy apetytu: jakaż jest jego rola w tej „bieżącej taśmie" pracy naszego przewodu pokarmowego?

Apetyt — chęć spożycia pokarmu — zależy od wielu czynników. Podstawą chęci jedzenia jest stan opróżnienia żołądka i jelit: przewód pokarmowy, wypoczęty po poprzedniej pracy, gotowy jest do przyjęcia posiłku. Na odczuwanie apetytu wpływa jednak decydująco szereg doniosłych okoliczności — a więc wygląd potrawy, zapach, smak, wspomnienie, myśl o potrawie, rozmaite skojarzenia. Często mawiamy: „jeść mi się odechciewa na myśl o tem" (n. p. o przykrem towarzystwie podczas obiadu), albo — „wystarczy spojrzeć na to, by zapomnieć o apetycie", albo — w myśl znanego przysłowia francuskiego: „apetyt zjawia się podczas jedzenia" (oczywiście potraw smacznych).

Objektywnie apetyt ujawnia się wydzielaniem śliny i soku żołądkowego — jest to niezmiernie ważne dla zapoczątkowania procesu trawienia. Sok żołądkowy, wydzielony w tym etapie, pod wpływem bodźców psychicznych, czeka na przybycie pokarmu; pokarm zastaje już żołądek przygotowany do pracy, zawierający sok, czyli fermenty, które zapoczątkowują rozkład białka. Jest to z tego względu ważne, że pokarmy nierozłożone, działają na błonę śluzową żołądka, nie wywołują wytwarzania soku, produkty zaś rozkładu białka stanowią już bardzo silny bodziec dla wydzielania żołądka. Jasne więc, że trawienie może się odbywać prawidłowo tylko wtedy, jeśli w związku z odczuwanym apetytem wytworzy się zawczasu sok żołądkowy, który rozłoży wprowadzone pokarmy na składowe, zdolne do podtrzymania czynności wydzielniczej żołądka. W ten sposób zrozumiała staje się rola apetytu — pokarm zjedzony z apetytem łatwo ulega strawieniu, zostaje dobrze zużytkowany przez organizm. Przy braku apetytu proces trawienia już w samym początku zostaje zakłócony.

* *
*

Apetyt jest naogół w warunkach zdrowia zjawiskiem normalnem. Brak apetytu może być spowodowany przez chorobę, której podłożem są zmiany anatomiczne (n. p. zanik śluzówki w anemji złośliwej) lub zaburzenia nerwowo-psychiczne. W tych wypadkach sprawa wymaga dokładnego zbadania i pomocy lekarskiej.

Przyczyną braku apetytu mogą być również czynniki uboczne — zewnętrzne; odpowiednie otoczenie, estetyczne podanie potraw, smaczne przyrządzenie decydują o chęci do jedzenia. Sztuczne bodźce, wywołujące wydzielanie soku żołądkowego, stanowią rozmaite t. zw. ciała wyciągowe, zarówno z mięsa, jak jarzyn (buljony, podstawa zup) oraz przyprawy (pieprz, cebula, musztarda, chrzan) także sól i cukier oraz kwasy (n. p. cytrynowy).

Najlepszym środkiem dla wywołania apetytu jest świeże powietrze, ruch, praca fizyczna — wtedy nawet bardzo proste potrawy wywołują dostateczne wydzielanie soków trawiennych; gdy jednak brak tych warunków, trzeba starać się o sztuczne bodźce, zastępujące naturalny apetyt: tu główną rolę odgrywa odpowiednie przyrządzenie i estetyczne podanie potraw — wskazane nietylko dla przyjemności, ale i dla zdrowia.

Dr. Mira Meinster.

Krew jest płynem cudownym

Czy wiecie, że serce bezustannie pracuje? Skurcz — rozkurcz — pauza, skurcz — rozkurcz — pauza — tak 80 razy na minutę. Jedyny odpoczynek stanowi pauza między kolejnemi skurczami, wynosząca 0,4 sekundy.

Każdy skurcz serca wrzuca falę krwi do sieci naczyń, rozkurcz ułatwia wpływanie krwi powracającej do serca: nieustanna praca serca podtrzymuje stałe krążenie krwi w organizmie. Krew z serca płynie do każdego narządu, każdej komórki, potem powraca do serca, pchnięta do płuc odświeża się tam i wraca do serca, by znów rozpocząć swą wędrówkę po organizmie.

Krążenie krwi jest warunkiem życia — ustanie jego oznacza śmierć organizmu. Jeśli wskutek zmian chorobowych ulegnie zamknięciu n. p. naczynie prowadzące krew do palca, palec obumiera i odpada, jak wyschnięta gałązka od żywego, wypełnionego sokami drzewa. W chorobie zwanej anemją złośliwą (zanim medycyna zdobyła zbawienny lek — wątrobę) krew staje się coraz bardziej rozcieńczona — jest jak cenny płyn, którego niewielką ilość uzupełniono wodą — życie chorego powoli gaśnie.

Czemu zawdzięcza krew swe cudowne ożywcze właściwości?

Krew jest dość gęstym, czerwonym płynem: w przejrzystem żółtawem osoczu zawieszone są ciałka krwi — białe i czerwone.

Ciałka czerwone — roznosiciele tlenu.

Ciałka czerwone są to krążki o średnicy około 0,007 mm.; posiadają delikatny, nitkowaty zrąb, jakby szkielet. przechodzący na obwodzie w otoczkę; wypełnione są płynem, zawierającym charakterystyczny dla ciałek czerwonych barwik — hemoglobinę. W 1 mm^3 krwi znajduje się 5 miljonów krwinek czerwonych! Łączna powierzchnia wszystkich ciałek czerwonych w organizmie człowieka wynosi 2200 metrów kwadratowych, przewyższa więc ok. 1000 razy powierzchnię ciała ludzkiego.

Zarówno cały organizm, jak każda jego komórka poto, by żyć muszą otrzymywać tlen. Tlen wprowadzany jest do organizmu człowieka głównie przez specjalny narząd oddechowy — płuca. Tlen z płuc musi jednak być dostarczony do wszystkich, najbardziej oddalonych tkanek. Rozwożenie tlenu odbywa się drogą krwi: zawarta w czerwonych ciałkach hemoglobina ma szczególną własność tworzenia luźnego związku chemicznego z tlenem — wiąże ona tlen w płucach, zawozi do tkanek i tam uwalnia go, oddając tkankom. Olbrzymia wspólna powierzchnia krwinek stanowi płaszczyznę stykania się hemoglobiny z tlenem i umożliwia wiązanie go w dostatecznych ilościach. Obliczono, że gdyby krew ludzka nie zawierała hemoglobiny, organizm, dla przenoszenia tlenu niezwiązanego chemicznie, lecz tylko rozpuszczonego w wodzie, musiałby zawierać 150 kg. osocza (zawiera 3½ kg. krwi)! Nietrudno sobie wyobrazić „sprawność" fizyczną organizmu, który dla swego zaopatrzenia w tlen musiałby zawierać taką ilość krążącego płynu.

Ciałka białe — walka z bakterjami chorobotwórczemi.

Ciałka białe o średnicy 0,004—0,014 mm., są to kuliste komórki, zawierające jądra o rozmaitym kształcie. W 1 mm.^{3} znajduje się ich 8 tysięcy. Ciałka białe stanowią bardzo energiczną i rzutką straż zdrowia organizmu, obdarzone są właściwościami, które umożliwiają im walkę z przeciwnikiem. Jeśli do organizmu człowieka wtargną drobnoustroje, ciałka białe muszą dotrzeć do nich i mieć możność je zniszczyć. Dlatego są obdarzone zdolnością ruchu i to ruchu w kierunku, wyznaczonym przez działający bodziec. Np. w zagłębieniu skóry, w którem tkwi włos, usadowiły się bakterje chorobotwórcze. Ciałka białe otrzymują wiadomość o obecności nieprzyjaciół — zapewne za pośrednictwem pewnych substancyj chemicznych, wydzielanych przez drobnoustroje i wyruszają w ich kierunku. Przeciskają się przez ścianki naczyń krwionośnych, przez szczeliny tkankowe, zmierzają gromadnie do celu i tam pożerają bakterje. W miejscu walki powstaje t. zw. czyrak — maleńkie ognisko ropne. (Ropa składa się właśnie z białych ciałek żywych i rozpadłych oraz drobnoustrojów). Ograniczony ropień oznacza zwycięstwo organizmu — w razie przewagi drobnoustrojów — sprawa chorobowa szerzy się.

Osocze — transport drogą krwi.

Substancja płynna krwi — osocze, jest środowiskiem, w którem żyją tkanki organizmu — stanowi więc główną drogę transportową wszelkich substancyj — bądź wytwarzanych przez tkanki, bądź dostarczanych im zzewnątrz.

Każda żyjąca komórka prócz tlenu otrzymywać musi *substancje odżywcze;* proste ciała odżywcze, powstające w przewodzie pokarmowym na drodze trawienia spożytych pokarmów, przenikają do osocza krwi, które roznosi je po całym organizmie; zarazem, opływając tkanki, zabiera szkodliwe produkty, powstające w przebiegu procesów życiowych, i zawozi do narządów bądź wydalających te ciała nazewnątrz, bądź unieszkodliwiających je (płuca, skóra, nerka, wątroba.).

Drogą krwi rozchodzą się po całym organizmie t. zw. *hormony,* substancje, wytwarzane przez gruczoły dokrewne, wywierające wpływ na najważniejsze procesy życiowe organizmu.

W osoczu krwi zawarte są substancje, warunkujące odporność organizmu wobec czynników zakaźnych i zdolność zwalczania ich — t. zw. *ciała odpornościowe.* Nie wiadomo jeszcze, gdzie ciała te powstają, jaka tkanka je wytwarza — faktem jest, że są obecne w osoczu krwi. Obecność ciał odpornościowych w osoczu jest podstawą stosowania t. zw. surowic leczniczych (surowica = odbiałczone osocze).

Jeśli krwi jest za mało, jeśli krążenie jej jest upośledzone, tkanki otrzymują w niedostatecznej ilości tlen: substancje odżywcze, produkty szkodliwe nie są usuwane, walka organizmu z chorobą jest utrudniona. Czy nie jest słuszne zdanie, że krew jest cudownym płynem?

Dr. K. Sturmański

Do naszych prenumeratorów

Wszystkich Sz. Prenumeratorów, którzy wpłacili tylko za jeden kwartał prosimy o niezwłoczne wpłacenie za następny kwartał, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów.

Administracja

Szkodliwość pracy umysłowej

Hygjena pracy umysłowej stanowi najsłabiej opracowany dział hygjeny pracy zawodowej. Być może, że przyczyna tego tkwi w stosunkowo małej jeszcze znajomości zjawisk psychologiczno - nerwowych, ściśle związanych z pracą umysłową. Pracownicy umysłowi ulegają zupełnie odrębnym chorobom zawodowym, niż pracownicy fizyczni. Zrozumiałe jest, że poszczególne gałęzie zawodów umysłowych wywierają swój odrębny wpływ na ustrój i wyciskają swoiste piętno na obrazie schorzenia zawodowego. Istnieje jednak cały szereg szkodliwości, działających na ustrój pracownika umysłowego, wspólnych dla wszelkich zawodów umysłowych. Bezwątpienia najważniejszym czynnikiem szkodliwym jest *zmęczenie, przemęczenie umysłowe*. Zmęczenie umysłu daje początkowo o sobie znać, jako — znudzenie, niechęć do dalszej pracy; stan ten zwykle pokonany zostaje przez wolę; skutek jest ten, że przemęczenie umysłowe występuje dużo częściej, niż fizyczne, gdyż zmęczenie fizyczne trudniej poddaje się działaniu woli.

Następnie należy wymienić *siedzący tryb życia*, który pociąga za sobą wielką ilość zaburzeń zdrowia; dotychczas szkodliwy wpływ zbyt długiego przebywania w pozycji siedzącej jest bagatelizowany, a przecież na karb jego należy położyć skrzywienie kręgosłupa, zapurzenie przemiany materji, zaparcie, powstawanie guzów krwawnicowych (hemoroidów), a nawet rozedmę i t. d.

Za wspólną chorobę wszystkich pracowników umysłowych należy uważać *neurastenję* nabytą. Schorzenie to naogół nie prowadzi do śmierci, ale przejawy jego są tak różne, uporczywe i ciężkie, że mylnie nasuwają podejrzenie co do poważnych organicznych zmian w ustroju. Występują więc czynnościowe zaburzenia ze strony serca, nerek, wątroby, narządów płciowych, bezsenność, bóle głowy, depresja, drażliwość. Stan ten, nieleczony odpowiednio, (psycho i przyrodo-lecznictwo) może sprowadzić zupełną inwalidyzację pracownika. Dużą liczbę samobójstw pracowników umysłowych, przewyższającą znacznie ilość samobójstw wśród pracowników fizycznych, również należy kłaść na karb neurastenji.

Na podstawie danych statystycznych można stwierdzić, że *choroby umysłowe* dużo więcej zbierają ofiar spośród pracowników umysłowych niż fizycznych; można przypuszczać, że praca umysłowa stanowi niekiedy czynnik przyczynowy w powstawaniu chorób umysłowych.

Kobiety pracujące umysłowo odznaczają się większą chorobowością, niż mężczyźni; między innemi odgrywa tu rolę częstość *schorzeń narządów kobiecych* u pracowniczek umysłowych.

Zapobieganie szkodliwym wpływom pracy umysłowej polega przedewszystkiem na unikaniu przemęczenia mózgu, zarzuceniu wszelkich narkotyków zażywanych w celu pobudzenia zmęczonej kory mózgowej, wyrzeczeniu się alkoholu.

Pracownik umysłowy powinien spać odpowiednią ilość godzin, bowiem jedynie sen zapewnia ośrodkowemu układowi nerwowemu zupełny odpoczynek. Ilość potrzebnych godzin snu jest sprawą indywidualną, naogół można utrzymywać, że 8—9 godzin dla pracownika umysłowego w wieku 20—45 lat, stanowi minimum konieczne.

Praca umysłowa nie powinna trwać 8 godzin bez przerwy. Konieczne są częste okresy odpoczynku, które zostały ustalone przez Kraepelina i jego szkoły. w zależności od wieku, płci, wprawy i charakteru pracy.

Pracownik umysłowy powinien dbać o stan wzroku, słuchu oraz innych narządów zmysłów, gdyż działanie ich pozostaje w ścisłej korelacji z pracą kory mózgowej.

Racjonalne uprawianie sportów może, wraz z odpowiednim trybem życia, zredukować do minimum szkodliwe wpływy pracy umysłowej i odsunąć na długie lata okres zmniejszenia się wydajności pracy danego osobnika.

Dr. Olga Nietupska

O racjonalnej pielęgnacji jamy ustnej

I. PRÓCHNICE ZĘBÓW

Jakież to przykre rozczarowanie! Spośród delikatnych, zgrabnie wykrojonych warg uchyla się w uśmiechu zamiast oczekiwanego szeregu równiutkich białych zębów... para złotych koron.

— Moda złotych zębów i koron przybyła do nas z Ameryki. Początkowo inowacja cieszyła się wielkiem powodzeniem. Zdarzało się często, że eleganci i elegantki zgłaszali się do lekarzy dentystów, żądając nałożenia korony na zdrowy ząb. Obecnie jednak upodobania ludzi skłaniać się zaczynają do tego co jest naturalne, lub, ewentualnie, do tego, co naśladuje naturalność. Złote korony przestały więc być dowodem elegancji i zamożności, a stały się złem koniecznem, do którego uciec się należy jedynie w przypadkach ostatecznych.

Kiedy istnieją wskazania do nałożenia korony? Wówczas, gdy ząb, w górnej swej części zostaje znacznie uszkodzony, podczas gdy korzeń jego jest jeszcze zachowany. Najczęstszą chorobą, prowadzącą do zniszczenia zęba, jest próchnica. Aby dokładnie zrozumieć istotę tego procesu chorobowego należy zapoznać się zgrubsza z anatomją zęba.

— Ząb składa się z dwóch części: korony i korzenia. Korzeń osadzony jest w zębodole, jest niewidoczny, korona zaś tkwi w jamie ustnej — jest widoczna. Obie te części łączy szyjka zęba.

Korona pokryta jest szkliwem (emalją) — najtwardszą tkanką ustroju, korzeń zaś — cementem. Pod temi warstwami powierzchownemi znajduje się t. zw. zębina, tkanka dużo bardziej miękka, niż szkliwo; wewnątrz ukryta jest miazga, czyli „nerw zęba". Do zęba przenikają poprzez otwór wierzchołkowy nerwy i naczynia.

Próchnica rozwija się wówczas, gdy uszkodzona zostanie szklista warstwa zęba, i bakterje, od których roi się każda jama ustna, przenikną w głąb jego. Szkliwo, jak już wspomniałem, jest najtwardszą tkanką ustroju i dlatego uszkodzenia jego mechaniczne nie odgrywają tu żadnej roli. Natomiast tkanka ta łatwo rozpuszcza się pod wpływem działania kwasów. Skąd biorą się kwasy w jamie ustnej? Bakterje znajdujące się w jamie ustnej rozkładają resztki zalegających w niej pokarmów; produktami tego rozkładu są, między innemi, kwasy, które niszczą szkliwo i torują bakterjom drogę wgłąb zębów. Ustrój nasz usiłuje bronić się przeciwko tym niszczącym zęby wpływom; główną rolę obronną przypisać należy ślinie, która: 1) wypłukuje resztki pokarmów ze szparek i uchyłków jamy ustnej, oraz 2) dzięki swemu odczynowi alkalicznemu zobojętnia i unieszkodliwia powstające kwasy.

Zwykle jednak tam, gdzie ślina nie przenika, a więc w głębi przestrzeni międzyzębowych, w uchyłkach dziąseł,

w rowkach zębów trzonowych i t. d. pokarm ulega rozkładowi, szkliwo rozpuszcza się, bakterje przenikają w głąb zęba, drążą w nim otwory — rozwija się próchnica. Gdy wytworzona dziura w zębie posuwa się, prowadzi do stanu zapalnego miazgi, któremu towarzyszą silne bóle, początkowo występujące w nocy, później ciągle utrzymujące się; niekiedy w szczęce, w sąsiedztwie chorego zęba gromadzi się ropa, która bądź przebija się nazewnątrz, bądź też drąży wgłąb tkanek, prowadząc do ogólnego zakażenia i, nierzadko, do śmierci. Zdarza się również, że bakterje, dostawszy się do zęba, przenikają szybko poprzez naczynia krwionośne zębów, do krwiobiegu ogólnego i wywołują różne ciężkie schorzenia, jak np. zapalenie stawów, zapalenie nerek, choroby mięśnia sercowego i t. d. Zmiany w zębach mogą być, w tych przypadkach zupełnie nieznaczne, ich wpływ natomiast na ogólny stan ustroju — przemożny.

Widzimy więc, że należy starać się o zachowanie zębów w zdrowym stanie nietylko ze względów estetycznych, ale również po to, aby uchronić ustrój od całego szeregu schorzeń, oraz od utraty uzębienia, które tak ważną rolę odgrywa w procesie odżywiania się. Walka z próchnicą zębów odbywać się powinna na kilku odcinkach. Należy pamiętać, *że mocny, czysty ząb jest odporny na próchnicę, zaś ząb zawczasu wyleczony służyć będzie przez całe życie*. Aby ząb był mocny, aby wszystkie jego warstwy, a szczególnie szkliwo, prawidłowo były rozwinięte należy dbać o prawidłowe odżywianie się. Wspaniałe, mocne zęby przedstawicieli narodów mniej cywilizowanych należy położyć na karb ich sposobu odżywiania się. Spożywają oni surowe mięso, surowe ryby, surowe jarzyny i owoce, dostarczając w ten sposób ustrojowi soli wapnia fosforu i t. d. oraz witamin, ginących pod wpływem ogrzewania. Należy więc upodobnić nasz system odżywiania się do odżywiania dzikusów; zrzec się musimy potraw mącznych, smażonych, pieczonych, prażonych, na korzyść jarzyn i owoców w stanie jaknajbardziej surowym. — Chcąc mieć zęby czyste, pozbawione złogów resztek pokarmowych, z których powstają niszczące szkliwo kwasy, należy je czyścić 2 razy dziennie, rano i wieczorem odpowiednią szczoteczką. Wszelkie płukanie ust eliksirami, wodą różaną, zwykłą wodą i t. p. całkowicie mijają się z celem, gdyż, jak wykazały liczne doświadczenia, silny nawet prąd wody nie usunie osadów z zębów, podczas gdy kilka ruchów szczoteczką oczyszczą dokładnie ich powierzchnie. Szczoteczka używana do czyszczenia zębów nie powinna być zbyt miękka, ani też zbyt twarda. Kępki włosów powinny być umieszczone dość rzadko, aby szczotka schła szybko. Zęby należy czyścić w kierunku od dołu ku górze, zarówno od strony zewnętrznej, policzkowej — jak i językowej. Czyszcząc zęby należy jednocześnie czyścić i dziąsła, celem ich uodpornienia.

Najwłaściwszym środkiem pomocniczym do czyszczenia zębów jest kreda z miętą, czyli zwykły proszek. Błędem jest pojęcie, jakoby wszelkie pasty, mydełka i t. p. spełniały lepiej swe zadanie. Są one dla niektórych osób może przyjemniejsze w użyciu, pod względem jednak mechanicznego oczyszczania zębów, a o to nam jedynie chodzi — nie przewyższają proszku.

Aby w odpowiednim czasie zahamować postęp próchnicy należy udawać się do lekarza nie dopiero wówczas, gdy zęby bolą, przeszkadzają spać po nocach i uniemożliwiają regularne odżywianie się, ale uważać za swój obowiązek odwiedzić 2 razy w ciągu roku swego dentystę, który skontroluje stan uzębienia.

Dr. Mikron.

Czy należy dziecku dać lalkę?

Lalka wiąże dziecko ze światem realnym. Nie jest też rzeczą przypadku, iż najsilniejsze zainteresowanie lalką objawia się u dzieci między 6—10 rokiem życia. W okresie tym bowiem rozwija się u dziecka silniejsze zainteresowanie życiem otoczenia i dorosłych. Dziecko baczniej podpatruje zdarzenia z życia codziennego i w zabawach swych daje temu wyraz. Interesuje się domem, towarzyszami zabaw i nauki, szkołą, chce słyszeć i czytać „prawdziwe historje". Lalka staje się w tym okresie towarzyszką życia, a najczęściej zachodzi tu stosunek opiekuńczy. Uwagi, jakie dziewczynka zasłyszy od starszych, są zkolei udzielane niemej pupilce. „Bądź grzeczna, Zosiu", słyszymy dźwięczny głosik naszej Milusińskiej, „nie płacz, dlaczego splamiłaś sukienkę? Fe, jak to brzydko, musisz się przebrać". Tu następuje rozbieranie i ubieranie lalki. Dziewczynka ma iść na spacer. Naturalnie lalka musi jej towarzyszyć. Więc nakłada się szubkę, czapeczkę, czasem sadowi lalkę do wózka, częściej prowadzi się ją za rączkę lub bierze na rękę.

Lalka, aby była bliska dziecku, musi być dostosowana do otoczenia dziecka, ubrana z prostotą, musi być niezbyt duża i taka, by ją można było umyć i wykąpać.

Lalki t. zw. francuskie, strojne w jedwabne lub tiulowe sukienki, lalki duże, które dziecko z trudem unieść może, lalki, posiadające sztuczne mechanizmy, by płakały, mówiły „mama" i „tata" — budzą wprawdzie początkowo zachwyt dziecka, lecz nigdy nie staną się jego ukochaną laleczką. Los ich zgóry jest przesądzony. Wielka lalka króluje wspaniale na którem z krzeseł dziecinnego pokoju, czasem wyprowadza się ją na spacer, by można było pochwalić się nią przed koleżankami, mniej szczęśliwemi posiadaczkami takiego cudu (zatem rozwijanie próżności w dziecku), u dzieci zaś, posiadających umysł ciekawy i analityczny, najczęściej ten drogi okaz zostaje popsuty, by można było dowiedzieć się „co tam płacze i mówi".

W ostatnich czasach sporty, automobiele, różne zabawki skomplikowane o urządzeniu mechanicznem odsuwają lalkę w zabawie dziecka na szary koniec, a nawet ją rugują. Musimy z tem walczyć, jeśli nie chcemy zamykać przed duszyczką dziecka źródła budzenia się szerszych, szlachetniejszych pierwiastków. Nie zapominajmy, że lalka — to pierwsza towarzyszka dziecka, ucieleśnienie kogoś słabszego, potrzebującego opieki, to budzenie w młodej duszyczce pierwszych uczuć altruistycznych. Ukochana lalka — to kopalnia wzruszeń szlachetnych. Uosabia ona to, co jest bliskie i drogie, ona to budzi dobry instynkt społeczny, rozwija uczucia macierzyńskie, wraz z nią czyta się książki, dokonywa ciekawych podróży i niezwykłych czynów.

Lalka działa na dziecko przez wartości emocjonalne, które budzi. Oto lalka spadła, potłukła się, ma chorą nóżkę, trzeba ją leczyć, położyć do łóżeczka, zrobić okłady, zanieść do p. doktora (mamusi). Ta właściwość roztaczania opieki jest pierwszym instynktem społecznym.

Lalka jest jednym ze środków sięgnięcia w głąb duszy dziecka. Metody wychowawcze ujmuje w formy realne i plastyczne, daje sposobność do budzenia w młodej duszyczce uczuć humanitarnych, rodzinnych, moralnych, społecznych. Zabawa lalką uczy celowości w pracy, przyzwyczaja do ładu i porządku.

Budzi również zmysł estetyczny.

(Dokończenie na str. 9-ej).

Kobieta jako żona i matka

Rozpoczynamy w numerze niniejszym druk serji artykułów, poświęconych kobiecie jako żonie i matce.

W artykułach tych zostaną omówione i wyjaśnione wszystkie funkcje ustroju kobiecego, oraz wszelkie zagadnienia wchodzące w zakres współżycia małżeńskiego.

MIESIĄCZKA.

Miesiączka jest procesem fizjologicznym, zachodzącym w ustroju kobiety. Polega na tem, iż perjodycznie z błony śluzowej macicy wypływa krwisty płyn. Proces ten powtarza się co 28 dni (miesiąc księżycowy), u niektórych kobiet co 30 dni. Bardzo rzadko się zdarza, by kobiety zupełnie zdrowe miały miesiączkę nieregularnie. Najczęściej zdarza się to przy pierwszych perjodach, t. zn. u młodych dziewcząt, albo przy ostatnich, t. zn. u kobiet starszych. U niektórych dziewcząt regularne miesiączkowanie ustala się dopiero w ½—1 roku po pierwszym perjodzie.

Pierwsze krwawienie miesięczne występuje zwykle między 13-ym a 17-ym rokiem życia, w krajach ciepłych — wcześniej, w krajach zimnych — później. U dziewcząt pracujących pierwsza miesiączka występuje później niż u próżnujących, u miejskich wcześniej niż u wiejskich.

Chwila wystąpienia pierwszego perjodu zależy wogóle od wielu okoliczności, jak klimat, budowa ciała, tryb życia i t. p.

O wpływie klimatu na miesiączkowanie świadczy fakt, iż w krajach ciepłych zaczyna się miesiączkowanie już w 11-ym roku życia, zaś w krajach zimnych opóźnia się do 18-go roku życia. Im bliżej dany kraj jest położony równika, tem wcześniej zaczyna się miesiączkowanie, im dalej — tem później. Badania wykazały, że miesiączkowanie zależne nawet jest od przeciętnej temperatury danej okolicy, i że każdy stopień przyśpiesza pojawienie się pierwszego perjodu o 2 miesiące. Następnie zauważono znaczne różnice między kobietami zamożnemi i biednemi. Fakt ten wytłomaczyć się daje różnicami w wychowaniu. Istnieje nawet przypuszczenie, że muzyka, której słuchają zamożne dziewczęta, same często grające, wywiera wpływ na ich rozwój płciowy i powoduje wcześniejsze wystąpienie miesiączki.

Miesiączka daje się we znaki jeszcze przed rozpoczęciem się. Na dzień albo kilka dni przed miesiączką kobiety są bardzo podniecone, skarżą się na podwyższoną temperaturę, na bóle głowy, odczuwają głębokie bóle w podbrzuszu i okolicy kości krzyżowej, muszą częściej oddawać mocz, cierpią na zaburzenia w trawieniu. Piersi stają się większe, bardziej napięte i jędrne, wrażliwsze. Słabe, chorowite kobiety skarżą się na nudności, wymioty, rozwolnienie stolca, bicie serca i t. p.

Na początku miesiączki ukazuje się śluz z organów rodnych, który zostawia białą plamę na bieliźnie. Płyn ten staje się coraz bardziej ciemny i wkońcu płynie poprostu krew, początkowo w małych, później w większych ilościach, czasami odchodzą gęste kawałki. Pod koniec miesiączki pokazuje się znowu tylko śluz. Zdarza się czasem, że krwawienie nagle ustaje, później zaś wznawia się. Może to mieć miejsce podczas przeziębienia albo spowodu jakiegoś głębokiego przeżycia lub wielkiego zdenerwowania. Znane są fakty tego rodzaju, że u kobiety, która podczas miesiączki bardzo się przestraszyła, krwawienie nagle ustało i cała skóra zciemniała. 50-letnia kobieta, która już od kilku lat nie miesiączkowała, odzyskała perjod, gdy się zakochała.

Jeżeli chodzi o czas trwania jednego krwawienia miesięcznego, daje się zauważyć pewna nieregularność u jednej i tej samej osoby. Niekiedy trwa ono zaledwie 1 dzień, innym razem nawet 8 dni, zwykle jednak 3 do 5 dni. Nigdy nie można jednak wiedzieć dokładnie, ile dni trwała miesiączka, gdyż kobieta zauważa zawsze początek miesiączki, lecz skłonna jest uważać miesiączkę za skończoną, gdy ukazują się jeszcze drobne ilości krwi, na które już nie zwraca uwagi. Trudno również stwierdzić, ile krwi traci kobieta podczas miesiączki. Utrata krwi wynosi 90 do 240 gramów. Obficie krwawią zwykle kobiety bardzo płodne albo łatwo ulegające zapłodnieniu, czasem jest obfite krwawienie skutkiem jakiejś choroby. Najobfitsze miesiączki występują między 25-ym a 30-ym rokiem życia. Brunetki krwawią obficiej niż blondynki, mężatki obficiej niż panny.

Normalna krew miesiączkowa jest ciemna, szkarłatno-czerwona. Jest ona gęsta i tłusta, posiada specyficzny zapach. U osób słabych i anemicznych krew miesiączkowa jest czerwona lub nawet blado-różowa.

Miesiączka jest normalnem zjawiskiem fizjologicznem w życiu kobiety, brak jej jest zjawiskiem chorobliwem, zdarza się u osób słabych, anemicznych. Niekiedy krwawienie podczas miesiączki odbywa się nie z części rodnych, lecz z nosa, ucha, dziąseł albo płuc, zdarza się to jednak bardzo rzadko. Normalnie brak miesiączki zachodzi podczas ciąży i podczas karmienia piersią.

HIGJENA MIESIĄCZKI.

Zaznaczyliśmy już, że miesiączkowania nie można uważać za objaw chorobowy. Odwrotnie, regularne krwawienia miesięczne bez żadnych powikłań są właśnie dowodem pełnego rozkwitu zdrowia kobiety. Nie należy jednak zapominać, że miesiączka wprowadza pewne zaburzenie w życie kobiety. Przecież stan ustroju w okresie miesiączki nie jest zupełnie normalny i wiele chorób, którym zdrowy ustrój skutecznie się przeciwstawia, ma wtedy łatwiejszy dostęp do ustroju. Przeto pod wieloma względami musi kobieta w okresie miesiączki zachowywać się ostrożnie, a zwłaszcza ściśle musi przestrzegać pewnych zasad higjeny.

Przedewszystkiem należy pamiętać o tem, że cała sprawa miesiączkowa toczy się w narządach płciowych, które znajdują się wtedy w stanie mniej lub więcej zmienionym. Nie wolno więc dopuszczać wtedy do nadmiernego przypływu krwi do części płciowych. Zbyt szybkie chodzenie, bieganie, tańczenie,

Czy należy dziecku dać lalkę?

(Dokończenie ze str. 8-ej).

Rozwija się on przez odpowiedni dobór barw i harmonję w ubraniu lalki, jej małem otoczeniu, urządzeniu domku dla niej lub pokoiku i t. p.

Pożądane jest, by jedno z ubrań lalki można było przystosować do miejscowych ludowych zwyczajów w tych szczególniej okolicach, które zachowały jeszcze odrębności ubraniowe, np. w łowickiem, sieradzkiem, krakowskiem, lubelskiem, podlaskiem, na Orawie, w cieszyńskiem i t. d.

Zwróci to uwagę dziecka na pewne zwyczaje, każe się zastanowić nad tem, co jest pięknego, pozwoli poznać właściwości swego kraju, prowincji, otoczenia.

Lalka daje jeszcze jedną rzecz dodatnią. Oto obecnie gdy dziecko od najwcześniejszych lat oddane jest szkole, gdy rodzice nieraz całkowicie zrzucają z siebie obowiązek wychowawczy, lalka pozostaje wciąż jeszcze łącznikiem między dzieckiem, a jego najbliższem otoczeniem.

Z pomocą lalki możemy zadzierzgnąć więź między domem i szkołą, możemy wspólnemi siłami wpajać w duszę dziecka ducha swej rasy, a pamiętajmy, iż są to zadania, których szkoła i książka bez współpracy rodziców spełnić całkowicie nie są w stanie.

W. K.

jazda konna, szycie na maszynie poruszanej nogą, podnoszenie ciężarów i wogóle zbytnie przeciążenie pracą fizyczną lub umysłową, — to wszystko może spowodować nadmierny przypływ krwi właśnie do tych części ciała, które i tak są podrażnione przez miesiączkę. Niemniej szkodliwe są podniecające potrawy i napoje, jak np. słodycze, wino, piwo, silna herbata lub kawa. Drażnią one dotknięte miesiączką części ciała. Nie należy jednak z drugiej strony oddawać się zupełnemu lenistwu i leżeć cały czas na jednem miejscu, gdyż osłabia to ustrój, rozgrzewa jeszcze więcej ciało i powoduje obfitsze krwawienie. Spokoju zupełnego potrzebują tylko kobiety nieprawidłowo miesiączkujące, u których krwawienie jest bardzo obfite i które w czasie perjodu przechodzą jakgdyby ciężką chorobę. Tego rodzaju kobiety powinny raczej przez cały czas miesiączki pozostawać w łóżku.

Drugą ważną zasadą higjeniczną, której ściśle należy przestrzegać w okresie miesiączki, jest czystość części płciowych. Należy je często przemywać ciepłą wodą i nie owijać jakąś szmatką, lecz specjalnym lekkim bandażem miesiączkowym.

O tem, że podczas miesiączki należy się powstrzymywać od stosunków płciowych, nie warto szerzej mówić, gdyż każdy przeciętny człowiek wie bardzo dobrze, jak dalece jest to szkodliwe i prawie nienaturalne.

Już w starożytności znane były zakazy utrzymywania stosunków płciowych z kobietą miesiączkującą. Współczesna medycyna zakazy te potwierdziła, gdyż stosunki płciowe z kobietą miesiączkującą są wręcz szkodliwe zarówno dla mężczyzny jak i kobiety i często powodują ciężkie schorzenia narządów płciowych. Obserwacje lekarskie wykazały, że krew miesiączkowa zawiera bardzo dużo szkodliwych substancyj.

Przechodzimy obecnie do omówienia miesiączkowania nieprawidłowego. Przedewszystkiem może być nienormalny czas wystąpienia pierwszej miesiączki. Wspominaliśmy już o tem i wskazywaliśmy, że przeważnie początek perjodycznych krwawień miesięcznych zależy od klimatu, rasy i t. p. Jednak zdarzają się wypadki przedwczesnego lub spóźnionego początku miesiączkowania u tej samej kategorji osób. Takie nieprawidłowości świadczą albo o schorzeniu narządów płciowych, albo o chorobie ogólnej całego ustroju, jest to sprawa poważna i należy się wtedy zwrócić do lekarza. Od chwili rozpoczęcia miesiączkowania, występuje miesiączka regularnie co miesiąc i ustaje dopiero w chwili zajścia w ciążę. Stan ten trwa również po porodzie, dopóki kobieta karmi dziecko piersią. Czasami zdarza się, że miesiączka występuje jeszcze raz po zapłodnieniu, lecz krwawienie jest wtedy nieznaczne. Znaczny wpływ na regularność miesiączki mogą wywierać przeżycia duchowe kobiety. Obawa przed zajściem w ciążę lub silne pragnienie zajścia w ciążę mogą powstrzymać miesiączkę na kilka dni lub czas dłuższy. Silne zdenerwowanie, strach, zmartwienie mogą przerwać miesiączkę lub odwrotnie, spowodować silniejsze krwawienie, w obu wypadkach odbija się to źle na stanie zdrowia kobiety.

Przekonaliśmy się już, że w okresie miesiączki nawet zdrowe kobiety mają lekkie niedomagania. Kobiety chore, zwłaszcza nerwowe, anemiczne, cierpiące na schorzenia narządów płciowych, ciężko przechodzą okres miesiączki i muszą cały dzień leżeć w łóżku. Niedokrwistość, często spotykana u młodych dziewcząt, powoduje niejednokrotnie poważne zaburzenia w miesiączkowaniu, tak że przez pewien czas krwawienie następuje co 15 lub co 10 dni, potem zaś ustaje na 2—3 miesiące. W chorobach przewlekłych, wyniszczających ustrój, jak np. gruźlica, miesiączkowanie często zupełnie ustaje.

Zaznaczyliśmy już, że w okresie miesiączki ustrój kobiety jest bardziej narażony na zachorowanie, niż w czasie zwykłym. Zwłaszcza występuje skłonność do przeziębienia, a to jest bardzo niebezpieczne dla narządów płciowych podczas miesiączki, gdyż łatwo może wywołać zapalenie i ciężkie schorzenie macicy i innych wewnętrznych narządów płciowych. Dlatego w okresie miesiączki należy unikać wszystkiego, co może spowodować przeziębienie się, jak np. kąpiel, suche nacierania, nagłe przejście z jednej temperatury do innej. Zwłaszcza należy chronić przed przeziębieniem nogi i utrzymywać je ciepło. Należy się również wystrzegać zimnych ustępów, które są bardzo niebezpieczne dla kobiety w okresie miesiączki.

Należy tu również wspomnieć o nieprawidłowości w miesiączkowaniu, polegającej na krwawieniu nie z części płciowych, lecz z innych narządów, jak płuca, żołądek i t. p., głównie jednak z nosa. Świadczy to o schorzeniu tych części ciała.

Należy wtedy leczyć te schorzenia, a tem samem miesiączkowanie zostanie uregulowane.

Dr. A. Goliszewski.



Słynna gwiazda R. K. O.-Radio, Ginger Rogers, z przyjemnością zajmuje się gospodarstwem domowem.

Niemoc płciowa, jej przyczyny i leczenie

WSTĘP.

Niemoc płciowa, czyli impotencja jest bardzo rozpowszechniona wśród wszystkich kulturalnych narodów.

Wzrosła szczególnie po wojnie — być może wskutek nerwowych wstrząśnień, które musiało przeżyć nowe pokolenie.

Na niemoc płciową cierpią mężczyźni w średnim wieku, którzy przez długi czas byli w pełni swych sił męskich. Cierpią również i ludzie zupełnie młodzi, którzy dopiero mają rozpocząć normalne życie rodzinne.

Impotencja jest dla mężczyzny ciężkiem przeżyciem i wielu przyjmuje to jako dotkliwy cios. Znane są wypadki, gdy impotencja doprowadzała do samobójstwa, gdyż cierpienie to wywołuje wstrząs i zamieszanie w całej psychice chorego. Wielu nasiąka uczuciem nienawiści ku ludziom, omija ich towarzystwo, dławi się łzami własnego cierpienia i czuje się upokorzonymi wskutek swej niemocy.

Położenie impotenta jest jeszcze tem utrudnione, iż niedość, że nie spotyka się ze współczuciem, lecz przeciwnie, wywołuje szyderczy śmiech i kpiny. Dlatego też zmuszony jest częstokroć ukrywać swą niemoc; wstydzi się nawet odkryć swe cierpienie przed lekarzem.

Sytuacja nie jest wcale tak smutna, jak to się wydaje choremu. Przedewszystkiem: impotencja nie jest wstydem. Jest to choroba, która po większej części powstaje na tle nerwowo - psychicznem, jak wiele innych chorób i która bardzo często, a jak twierdzą niektórzy, prawie zawsze daje się wyleczyć.

Wspomnieliśmy już, że impotencja jest chorobą nerwowo-psychiczną. Należy jednak zaznaczyć, że oprócz tej t. zw psychicznej impotencji, istnieje jeszcze inna forma tej choroby — impotencja organiczna. Ta ostatnia występuje wtedy, gdy organy płciowe są zdeformowane, lub gdy cierpiący dotknięty jest chorobą, która go bardzo osłabia (cukrzyca, gruźlica, rak), organiczne choroby kręgosłupa (tabes i inn.) również wywołują niemoc płciową. Zarówno chroniczny tryper, zlokalizowany w dolnej części kanału moczowego może wywołać impotencję. W pozostałych zaś wypadkach mamy do czynienia z psychiczną niemocą, o której pomówimy obszerniej.

Zanim przystąpimy do omówienia przyczyn psychicznej impotencji, zatrzymamy się jeszcze przy zagadnieniu potencji wogóle.

Na potencję składają się dwa momenty: zdolność do erekcji i czas trwania tejże. Przyjęte jest mniemanie, że erekcja rozwija się w okresie dojrzewania, a kończy przy 50-ciu latach. Mniemanie to jest niesłuszne. Zdolność do erekcji spotykamy już u niemowląt, nawet w pierwszych dniach ich życia i potencja ta trwać może przez całe życie do głębokiej starości (80—90-letni starcy).

Erekcja nie jest zależna od działania gruczołów płciowych. I tak naprz. eunuchowie, u których gruczoły te zostały wycięte, posiadają pełną zdolność do erekcji. To samo zjawisko spotykamy u mężczyzn, którzy stracili gruczoły płciowe wskutek choroby (zapalenie gruczołów, przestrzelone gruczoły w czasie wojny). Zrozumiałe jest, iż mężczyźni tacy nie są zdolni do zapłodnienia, gdyż nie posiadają nasienia, dostarczanego przez gruczoły płciowe, są natomiast zdolni do normalnego seksualnego współżycia.

Starość sama przez się nie wywołuje, jak to już poprzednio zaznaczyliśmy, impotencji. Znane są wypadki, gdy potencja nanowo budziła się u starych ludzi po dłuższym czasie niemocy. Namiętny wybuch seksualnej żądzy w wieku podeszłym znajdujemy w życiorysach tak wybitnych osobistości, jak Goethe, Koch, Gustaw Freytag i inni.

Czy rodzaj zatrudnienia ma wpływ na potencję? Są seksuolodzy, którzy twierdzą, iż wytężona praca umysłowa, szczególnie matematyka, osłabia potencję; wskazują na wielkiego matematyka Newtona, który cierpiał na impotencję. Wiedeński seksuolog Steckel twierdzi przeciwnie, że rodzaj zatrudnienia wywiera bardzo mały wpływ na potencję i podaje jako przykłady, wielu uczonych matematyków, którzy do głębokiej starości byli w pełni swych sił.

Steckel twierdzi, że impotencja uczonych, pisarzy i artystów jest tylko rzekoma i tłumaczy to tem, że żony ich nie zadawalają; gdy zaś napotykają kobietę, która budzi w nich miłość, wówczas wykazują aż nader silną potencję.

Niesłusznem jest również mniemanie, że pewne profesje wzmacniają potencję. Przyjęte jest wśród szerokiej publiczności, że wojskowi (oficerowie) posiadają silną potencję. Praktyka jednak wykazuje przeciwnie: wśród wojskowych spotyka się wielką ilość, cierpiących na niemoc płciową. Impotencją bywają dotknięci ludzie, silnie fizycznie zbudowani, nawet atleci, oraz ludzie, przebywający prawie cały dzień na świeżem powietrzu. Siła fizyczna i dobre higjeniczne warunki zewnętrzne, okazuje się, nie odgrywają pod tym względem zbyt wielkiej roli.

Wspomnieliśmy wyżej, że potencja wyraża się również w czasie trwania erekcji. Niektórzy seksuolodzy twierdzą, że normalnie erekcja winna trwać 10-15 minut. Steckel mniema, iż obecni mężczyźni nie posiadają tak długotrwałej erekcji. Zazwyczaj trwa ona tylko kilka minut, gdy zaś czas trwania erekcji jest za bardzo krótki i zaraz następuje wytrysk — wówczas mamy do czynienia z t. zw. przedwczesnym wytryskiem.

IMPOTENCJA PSYCHICZNA

Po większej części spotykamy się z impotencją psychiczną, organiczna natomiast jest rzadziej spotykana.

Impotencja psychiczna odznacza się tem, że wypływa z naszych wyobrażeń, wierzeń i przeżyć wewnętrznych. Akt płciowy nie może się odbyć wskutek przeszkód, mających swe źródło w naszej psychice. Dla ilustracji przytoczymy fakt, opisany przez seksuologa Hammonda.

Pewien pacjent, który od kilku lat był żonaty i żył szczęśliwie ze swą żoną, stracił nagle, po przeprowadzeniu się do nowego mieszkania, wszelki popęd płciowy.

Pacjent miał lat 30, żona jego — 25 i w ciągu 6 miesięcy nie odczuwał zupełnie żądzy seksualnej.

W przygnębionym nastroju zwrócił się ów młodzieniec do doktora Hammonda. Ten zbadał pacjenta i skonstatował,iż zachodzi tu wypadek psychicznej impotencji.

Dr. Hammond radzi mu przeprowadzić się na kilka dni do starego mieszkania i tam spróbować spełnić swój obowiązek małżeński. Pacjent usłuchał jego rady i próba udała się, natomiast w nowem mieszkaniu nadal był impotentem.

Ponieważ pacjent nie mógł dłużej mieszkać w starem mieszkaniu, więc lekarz poradził mu, by sypialnię swą w nowem mieszkaniu dokładnie tak samo urządził i umeblował, jak w poprzedniem.

Rada doskonale poskutkowała. Potencja wróciła w zupełności i trwała nawet wówczas, gdy pacjent zamienił swe stare umeblowanie w sypialni na nowe.

W tym oto fakcie widzimy, iż nieświadome przywiązanie do urządzeń poprzedniej sypialni wywołało impotencję.

Częstokroć niemoc płciowa wynika z wewnętrznych konfliktów o motywach moralnych lub też z obawy przed zarażeniem się chorobą weneryczną. Do tej kategorji należy ciekawy fakt, opisany przez doktora Steckla.

Pewnego razu zwrócił się do niego pacjent, liczący 32 lata, z zawodu wojażer. Od 4 lat jest żonaty i prowadził szczęśliwe życie rodzinne ze swą żoną.

Cztery miesiące temu, nagle zatrzymała się u niego potencja. Stało się to przy następujących okolicznościach: Pacjent miał odbyć dłuższą podróż. W drodze poczuł silny popęd płciowy. W ciągu czterech lat swego szczęśliwego pożycia małżeńskiego, ani razu nie zdradził swej żony, gdyż bardzo ją kochał. I dopiero w czasie ostatniej podróży poczuł się ogarniętym tak silną żądzą seksualną, iż nie mógł się opanować.

Postanowił wówczas mieć stosunek z prostytutką. Pacjent wypił butelkę wina, aby się oszołomić i otumanić. Jakże wielkie było jego rozczarowanie, gdy u prostytutki przeżył brzydkie fiasko i musiał ją, zawstydzony, opuścić.

Wypadek ten zrobił na nim wstrząsające wrażenie. Przypomniał sobie, iż w młodości oddawał się przez kilka lat onanizmowi. Pierwsza myśl, która przeleciała mu przez mózg była ta, iż od tej chwili zaczynają się objawiać skutki onanizmu i że odtąd jest impotentem.

Rozstrojony wraca do domu i chce się przekonać, czy rzeczywiście jest już impotentem. Zbliża się do żony, ale nie może dopełnić aktu. Obecnie jest on już zupełnie przekonany o swej kompletnej niemocy. Zwraca się do doktora Steckla po pomoc.

Dr. Steckel wyjaśnia mu, że impotencja jego nie ma nic wspólnego z onanizmem, gdyż niezrozumiałem byłoby, dlaczego skutki jego nie objawiły się aż do tej chwili i dopiero po 14 latach miały się odbić na potencji pacjenta. Dr. Steckel zadał mu pytanie, czy pacjent rzeczywiście poszedł do prostytutki z lekkiem sercem i czystem sumieniem.

Pacjent przyznał się, że miał wyrzuty sumienia, ponieważ poszedł do prostytutki i chciał zdradzić żonę.

Dr. Steckel wyjaśnił mu wówczas, że jego niemoc wypływa właśnie z wyrzutów sumienia, które nie dopuściły go do popełnienia niemoralnego czynu.

Podczas dalszego badania wyszło również najaw, że w momencie, gdy przebywał z prostytutką, przyszło mu na myśl, iż może się z łatwością nabawić wenerycznej choroby i w ten sposób sprowadzić na siebie największe nieszczęście.

Otóż te dwa momenty, wyrzuty sumienia wskutek chęci zdradzenia swej żony oraz strach przed infekcją przeszkadzały mu w dokonaniu płciowego aktu.

Pacjent zaś, nie będąc w stanie zanalizować zagmatwanego splotu swych przeżyć był przekonany, że został impotentem. To przekonanie samo przez się działało, jako psychiczna zapora, i przeszkadzało mu w dokonaniu aktu z własną żoną.

Dr. Steckel wyjaśnił to wszystko pacjentowi i gdy rzekomy impotent pojął przyczyny swej chwilowej niemocy, został zupełnie wyleczony i już nazajutrz był w stanie wypełnić swój obowiązek małżeński.

CZY MOŻE ONANIZM WYWOŁAĆ IMPOTENCJĘ?

Potencja zależna jest od szeregu przyczyn natury psychicznej. Każdy wstrząs psychiczny może uszkodzić potencję na pewien czas.

Jak jednak wygląda sprawa onanizmu? Czy istnieje ścisły związek pomiędzy onanizmem a impotencją? Czy rzeczywiście onanizm jest w stanie osłabić potencję?

Byłoby oczywiście przesadą twierdzić, że onanizm w każdej swej formie niszczy potencję. Przyjęte jest teraz przez naukę seksuologji twierdzenie, że onanizm jest niezmiernie rozpowszechniony, tak że prawie 100 procent mężczyzn oddaje się w młodości onanizmowi. Jedni więcej, drudzy mniej. Byłoby jednak absurdem twierdzić, że onanizm sam przez się odgrywa wielką rolę w wytwarzaniu się impotencji, gdyż w takim razie ilość impotentów musiałaby być znacznie większa, aniżeli jest w rzeczywistości.

Istnieje jednak szereg uczonych, twierdzących, że onanizm może wywołać impotencję, gdy jest uprawiany zbyt intensywnie. Idzie więc o rozmiar tego nałogu.

Z drugiej zaś strony inni seksuolodzy, podkreślają z całkowitą pewnością, że onanizm, sam przez się nie może wywołać impotencji. Przyznają, że wśród impotentów jest wiele takich, którzy oddawali się onanizmowi, dokładniejsze jednak badanie wykazuje, że w wypadkach tych istnieją zupełnie inne przyczyny. Są mężczyźni, których seksualizm jest zdegenerowany. Normalny stosunek przy zwykłych warunkach nie zadawalnia ich i głód seksualny budzi się w nich tylko zapomocą amoralnych, zabronionych bodźców.

Do tej grupy należą sadyści (mężczyźni, którzy odczuwają seksualne podniecenie i przyjemność przez znęcanie się nad kobietą), mazochiści (rozkosz seksualna budzi się w nich, gdy kobieta im zadaje ból fizyczny, a więc przeciwieństwo sadyzmu), homoseksualiści (popęd płciowy ku osobom tej samej płci). Ludzie ci, oczywiście, nie będąc w stanie prowadzić normalnego życia seksualnego, oddają się w pełni onanizmowi. Wyobraźnia przedstawia im podczas aktu onanizmu obrazy, które są dla nich konieczne, aby podniecić ich zdegenerowany seksualizm. Normalne warunki nie wywołują w nich żadnego podniecenia i dlatego są oni w takich wypadkach impotentami.

Z tego punktu widzenia ludzie ci są impotentami nie wskutek onanizmu, lecz spowodu swych chorobliwych skłonności seksualnych.
I dlatego onanizm nie odgrywa tu żadnej roli i jest zjawiskiem czysto przypadkowem.

Dla uniknięcia nieporozumienia muszę podkreślić, iż z powyższego nie należy wnioskować, że onaniści są jednocześnie sadystami, mazochistami, lub homoseksualistami. Bywa jednak, że wśród mężczyzn, uprawiających onanizm, są również i wspomniane wyżej kategorje, dla których onanizm jest doskonałą formą seksualnego wyżycia się ich zboczonych skłonności.

Bardzo często słyszy się od ludzi dotkniętych niemocą płciową, iż zostali oni ukarani za grzechy młodości. Skąd się wzięło to niesłuszne mniemanie? Po większej części jest to wpływ przeczytanych broszur o onaniźmie, pisanych dla szerokich mas.

W broszurach tych opisane są w najciemniejszych barwach straszliwe skutki onanizmu. Gruźlica, wada serca, paraliż, obłęd i t. p. — to wszystko oczekuje onanistę.

Autorzy tych broszur mają najlepsze intencje. Sądzą, że przez nastraszenie najokropniejszemi chorobami zdołają wpłynąć na młodzież, by porzuciła onanizm.

Należy przyznać, że w wielu wypadkach broszury odnoszą skutek. Ze strachu przed okropnemi konsekwencjami niektórzy czytelnicy rezygnują z onanizmu. Ale z drugiej strony pewnem jest, że to nastraszanie bardzo źle działa na psychikę czytelnika. Były onanista, pomimo to, że dawno już porzucił swój nałóg, wciąż żyje pod strachem, że oczekuje go kara za poprzednie grzechy. Jeśli nie teraz, to za kilka lat. Zrozumiałem jest przeto, że przypadkowy stan impotencji, który może z łatwością mieć charakter czysto przejściowy, odrazu zostaje zapisany na rachunek młodzieńczych grzechów. Myśl, że nadszedł dzień zapłaty, że impotencja jest pokutą za poprzednie wykroczenia, coraz bardziej absorbuje mózg chorego. Mamy wówczas do czynienia ze zjawiskiem „wmawiania sobie“ czyli autosugestji.

Przypadkowa impotencja staje się wówczas prawdziwą. Dlatego też nowoczesna seksuologja twierdzi, że lektura takich broszur jest bardzo szkodliwa.

Dr. M. L.

Choroby weneryczne

Rzeżączka

I.
(Przyczyna, własności gonokoków, drogi zakażania)

Niewiadomo właściwie, dlaczego rzeżączka, ta powszechnie znana choroba weneryczna, cieszy się wśród ludzi pobłażaniem, a nawet, pewnego rodzaju swoistą sympatją. Często się zdarza, że młody chłopak, z ledwo wysypującym się wąsem nad górną wargą, przychodzi do lekarza, i z miną wesołą, acz, przeważnie niezbyt mądrą, oświadcza: „Doktorze, złapałem tryperka". Młodzieniaszkowi wydaje się, że kilka kropel ropy wyciekających z cewki moczowej stanowi niezbity dowód jego dojrzałości płciowej, zdany egzamin męskości — wobec kobiet. Młody ten człowiek nie przypuszcza wcale, że ta nic nie znacząca choroba weneryczna, jakiej się nabawił, może, osiadając w stawach, uczynić eń na długi czas kalekę, może zmarnować jego serce, może udzielić się wielu kobietom, z któremi będzie obcował, przykuć je na długie tygodnie do łoża, wywołać poważne i głębokie powikłania.

— Przyczyna rzeżączki, lub, jak nazywa ją dr. Oczko z XVI w. „wnętrznego smrodu, lub, wnętrznego plugawego cieczenia", przez długi czas nie była znana. Dopiero w r. 1879 Albert Neisser wykazał w ropie rzeżączkowej obecność pewnych bakteryj, których nie dojrzał w ropach innego pochodzenia i uznał je za właściwą, bezpośrednią przyczynę rzeżączki. Naturalnie, zwykłą koleją losu, odkrycie Neissera nie spotkało się z uznaniem zarówno ze strony rzesz naukowców, jak i szerokich mas laików, którzy posiadali własny pogląd na przyczyny i sposób powstawania trypra. Niektórzy osobnicy tak dalece wzięli sobie do serca konieczność dowiedzenia ich prawdy, że, z podziwu godnem samozaparciem, wszczepiali sobie ropę pobraną od chorych na rzeżączkę oraz ropę zwykłą, pragnąc wykazać, że skutek w obu przypadkach będzie ten sam i, że bakterje, wykryte przez Neissera, nie mają związku przyczynowego z powstawaniem rzeżączki. Wynik tych doświadczeń jednak dowiódł niezbicie, że **rzeżączka powodowana jest przez bakterje wykryte przez Neissera, zwane dwoinkami Neissera, lub gonokokami.**

Po wsiach, pomimo to, nadal jeszcze utrzymuje się przekonanie, że rzeżączka powstaje wówczas, gdy „w czasie stosunku płciowego kobieta dech w sobie zaprze" lub, „gdy krew w obydwóch miejednakowo się zagrzeje".

Zarazki rzeżączki, gonokoki, dostają się do ustroju ludzkiego w czasie aktu płciowego, gdy jeden z partnerów dotknięty jest rzeżączką. Znane są również przypadki, gdy zakażenie nastąpiło na innej drodze, a mianowicie: poprzez pościel, ręczniki, gąbki, deskę klozetową, a nawet muchy; są one jednak dość rzadkie, gdyż gonokok jest bardzo wybredny, wrażliwy na temperaturę i stopień wilgoci, i ginie szybko poza ustrojem człowieka.

Przedostanie się zarazków do ustroju nie jest jednoznaczne z zachorowaniem na rzeżączkę. Można go wszczepić gonokoki różnym zwierzętom, psom, królikom, kotom, a pomimo to nie zachorują one; gonokoki w ich ustroju nie będą się rozmnażać, nie spowodują żadnych zmian, gdyż **wszystkie zwierzęta są odporne na zakażenie gonokokowe.**

Inaczej przedstawia się ta sprawa w stosunku do ludzi. Wszyscy ludzie mogą zachorować na rzeżączkę. W głębi Czarnego Lądu rzeżączka szerzy się równie intensywnie, jak w Australji, Azji, Europie, atakując ludzi niezależnie od rasy, narodowości, stopnia cywilizacji i t. d. Człowiek więc **nie posiada odporności zupełnej względem zakażenia gonokokowego,** jednak nie każdy organizm ludzki jednakowo łatwo się zakaże, nie u wszystkich rzeżączka ma przebieg jednakowy, nie u każdego sprowadzi powikłania. Zdarza się np., że mąż i żona są nosicielami gonokoków, t. zn., że w ich narządach płciowych kryją się gonokoki, które jednak w danej chwili są osłabione i nie wywołują u nich żadnych zmian chorobowych. Jeżeli teraz na widowni znajdzie się przyjaciel lub przyjaciółka domu — zachoruje prawdopodobnie na rzeżączkę, gdyż gonokoki przeniesione na nowe podłoże zaczną gwałtowniej działać, rozmnażać się, wydzielać jady, **t. zw. gonotoksyny** i pokonają odporność ustroju. Pozornie sytuacja ta wydać się może nieżyciowa, w rzeczywistości jednak każdy lekarz wenerolog często zmuszony jest rozwiązywać podobne konflikty. Np.: pan A i pani A stanowili przykładne małżeństwo, aż do chwili, gdy zjawił się pan B, z którym pani A popełniła grzech cudzołóstwa. Po kilku dniach pan B spostrzegł u siebie objawy rzeżączki. Następuje straszna scena pomiędzy panem B a panią A, która zapewnia pokrzywdzonego, że jest zdrowa, że jej jedynym dotychczas mężczyzną był jej mąż, który również jest zdrów. Następna scena rozgrywa się pomiędzy małżonkami; żona stawia mężowi niesprawiedliwy według niego zarzut. Piekło. Cała sprawa przenosi się wreszcie na pole widzenia mikroskopu lekarza, który w rozmazach wydzieliny narządów płciowych męża i żony skrzętnie poszukuje winowajcy— gonokoka.

Dr. Nietolska.

(d. c. n.)

Plaża — arena flirtu i sportu

NOWE OBYCZAJE

W drugim dniu tworzenia Bóg oddzielił ziemię od wody i wszystko pozwala przypuszczać, że już wtedy istniały doskonałe plaże na piaszczystych wydmach morskich. Lecz jakże powoli uczyła się ludzkość używać z niezaprzeczonych korzyści, jakie daje ten neutralny pas między lądem stałym, a morzem! Toż dla starszego pokolenia, plaża ma zaledwie piętnaście lat, a krótka przechadzka w Juan-Les-Pins wystarcza w zupełności dla zrozumienia tej głębokiej przemiany, jaka zaszła w obyczajach, wskutek namiętnej potrzeby kąpieli słonecznych.

Trzydzieści lat temu mała mieszczka uważałaby za ujmę dla swego honoru zajmować się czemś innem, niż ręczną robótką lub smażeniem konfitur. A gdy młoda panna, z lepszego domu, usiadła czasem, założywszy nogę na nogę, o tak sobie, w oczach poważnych matron był to już drugi stopień do piekła...

A dziś? Nawet babki pozwalają doświadczonym gigolo — nacierać oliwą swoje zaróżowione łopatki, gdy wnuczęta najczęściej wypędzone z plaży — bo tam się bawi w najlepsze ich mamusia — muszą szukać rozrywki w ogrodach publicznych. Młody mężczyzna, gdy dwadzieścia lat temu chciał widzieć swoją przyszłą żonę w pełnej okazałości jej wdzięków, musiał podglądać ukryty w łazience, za łaskawem zezwoleniem jej mamusi, by dopiero tam zauważyć:

„Ależ ona ma stanowczo za duży nos!"

Dziś nie potrzebowałby chwytać się takich sposobów. Jedna wspólna kąpiel w Cabourg, i żaden szczegół z wdzięków jego przyszłej żony nie będzie dlań obcy.

Kto z miłośników klasycznego piękna nie chciałby choć raz jeden w życiu ujrzeć piasków Kalifornji, Florydy, Miami, Santa-Barbara, plaż tonących w po-

wodzi kwiatów, gdzie gwiazdy z Hollywood wyjeżdżają szukać kandydatów do przyszłych rozwodów.

Na miękkim piasku odbywają próby gromady girls przed przyszłą rewją, uganiają w słońcu za piłką, podobne do Nauzyki i jej towarzyszek, kiedy zaskoczył je Odysseusz, wyrzucony na brzeg Egejskiego morza.

Atrakcją plaż australijskich jest obecność rekinów. Zarządy uzdrowisk, w trosce o bezpieczeństwo publiczności, nie zadawalają się wyznaczeniem granic, dokąd te potwory nie dochodzą. Mają jeszcze inne środki zaradcze: Co rano widać na plaży specjalne grupy ratownicze, które odbywają w tym celu odpowiednie ćwiczenia. Ci ratownicy — to młode piękne urwisy, którym przypada wysoka nagroda za ocalenie nieostrożnego pływaka. To też często się zdarza, że młoda dama, chcąc im ułatwić zarobek, woła nagle z całych sił o pomoc, a potem omdlewa w silnych ramionach śmiałka, dzięki któremu uniknęła straszliwej śmierci...

W Londynie, na jednej z wysp na Tamizie, znajduje się zakład kąpielowy, będący zarazem miejscem schadzek lepszej klienteli. W zakładzie tym zdarzyła się pewnego razu tragedja, która ma w sobie wiele z wesołej farsy. Niespokojny małżonek, nie mogąc nigdzie znaleźć swojej żony, którą zostawił przed godziną w kabinie kąpielowej, miotany zazdrością, kazał wyważyć drzwi. Wewnątrz znalazł tylko jej suknię, a na niej kartkę tej treści:

Żegnaj. Znużona życiem postanowiłam się utopić — nie traćcie czasu na szukanie mego ciała.

Zrozpaczony mąż spędził noc na przeszukiwaniu wybrzeża z pomocą policji rzecznej.

O świcie wrócił do domu. Zastał żonę najspokojniej śpiącą w łóżku. Tłumaczyła się, że chciała się tylko przekonać, czy naprawdę ją kocha. Za pośrednictwem znajomego, którego nazwiska nie chciała wyjawić, opuściła wyspę w stroju kąpielowym, a stamtąd autem wróciła do domu.

Mąż naturalnie był wściekły i z miejsca zażądał rozwodu. Otrzymał go łatwo, gdyż sąd był zdania, że młoda kobieta przekroczyła granice zwykłego żartu, stawiając na nogi całą flotyllę policji rzecznej Londynu.

KRÓLESTWO FLIRTU

Lecz nie należy przypuszczać, że plaże są wyłącznie czemś w rodzaju — targowiska chłopców, zakątkiem, gdzie panie szukają partnerów. Wszystko to wypływa raczej z przyzwyczajenia, z wrodzonej potrzeby flirtu.

Nie, ludzie młodzi i zdrowi, którzy wytarzawszy się w piasku, parskają jak młode zwierzęta przy wyjściu z wody, szczęśliwi, że mogą uniknąć sentymentalnych powikłań i kłopotów, znajdują tu radość i szczęście. Brak szminki i błyskotek, usuwa prowokujący gest u kobiet, które w mieście pudrują się co kilka minut i tracą godziny na strojenie się. Tu nie potrzebują się martwić, że zbyt wąskie trzewiki ugniatają im palce, lub silnie ściśnięty gorset uciska piersi. Tu na plaży nie można oszukiwać! To też wiele z kobiet rozpoczyna już w maju zaprawę fizyczną, aby w sierpniu móc śmiało pokazać się w Cabourg lub Deauville.

Na plażach zaprowadzono ostatnio różne gry wodne.

Prawie wszystkie jeziora Ameryki są zaopatrzone w „water shoot", czyli koryto drewniane długości dwunastu metrów, zbudowane pod wodą, o prawie prostopadłem nachyleniu do jej powierzchni. Wzdłuż ścian „water shoot" przepływa stale woda, tak, żeby kąpiący nie zdzierali sobie skóry podczas szybkiej jazdy w dół. Z wyciągniętemi przed siebie nogami zjeżdża się wzdłuż koryta, a jeśli końcowe zderzenie z wodą jest może zbyt brutalne, wrażenie szybkości, jakiego się przy tem doznaje, jest dość ponętne, by zachęcić do powtórzenia.

Ślizgowce, szybkie łodzie motorowe, które zdają się latać nad szczytami fal, nie cieszą się jeszcze w Europie takiem powodzeniem, jak w Ameryce. Można je było widzieć na ostatnich zawodach pływackich w Bolonji. Kierowcy mają głowę okrytą hełmem dla ochrony na wypadek wyrzucenia ich poza statek, a ramiona mają obandażowane dla uniknięcia potłuczeń przy wstrząsach na wirażach.

Naturalnie te wszystkie gry wymagają szerokiej przestrzeni wolnych wód, a niestety, warunek ten trudno spełnić, wyjąwszy może piaszczyste wybrzeża Skandynawji.

Na naszych plażach, zwanych familijnemi, nigdy nie kończące się partje belotki i flirty mają za rezultat po powrocie z wakacyj liczne związki małżeńskie, a już najbliższej wiosny — rozwody. Bujnie rozkwita młoda wyobraźnia, podniecona przez monotonny szmer morza i słodki powiew wiatrów morskich, pachnących solą i jodem. Wzdłuż brzegu ciągną się długim szeregiem kabiny. Na ich ścianach można często znaleźć napisy i wiersze, będące najsilniejszym wyrazem nastrojów i uczuć na plaży.

„Vu", Paryż.



Gwiazda filmowa Joan Blondell

czas, spędzany pod promieniami słońca, urozmaica sobie grą na gitarze.









O pielęgnacji ramion

Ramiona odgrywają wielką rolę w piękności kobiety. Suknia o krótkich rękawach, a zwłaszcza bez rękawów obowiązuje do szczególnego pielęgnowania naskórka ramion i usuwania wszelkiego rodzaju plam lub zaczerwienienia.

Należy przy tem zwrócić specjalną uwagę na łokcie, które, przyznajmy to szczerze, są stale pomarszczone i szorstkie, wskutek ciągłego opierania się na nich.

Pierwszym zabiegiem jest codzienne szczotkowanie ramion nawpół twardą szczotką i dobrem, wybitnie łagodnem mydłem. Szczotkowanie wzmacnia cyrkulację krwi w małych żyłkach pod skórą, która w ten sposób zachowuje świeżość i elastyczność.

Następnym zabiegiem jest codzienne masowanie dłonią przez 2 minuty. Robi się to w ten sposób, jakby się chciało wciągnąć długą rękawiczkę. Do masażu tego należy użyć dobrej oliwy, któraby łatwo przenikała do miljonów porów naskórka i odpowiednio go natłuściła.

Gdy użyty krem lub oliwa są odpowiednio dostosowane, wówczas po masażu zostaje na ramionach zaledwie cieniutka warstwa tłuszczu, którą łatwo jest usunąć papierem wchłaniającym i zbytecznem jest powtórne mycie ramion.

Przy pudrowaniu ramion należy przedtem przetrzeć naskórek małym tamponem z waty, umoczonym w ruleczku piękności, co służy jako podkład pod puder, nakładany następnie dużym puszkiem.

Wiele kobiet posiada na ramionach chropowatą, t. zw. „gęsią" skórę, podobną do skóry świeżo obskubanego kurczaka.

Na to jest lekarstwo! Mydlić obficie przetłuszczonem mydłem i uważać przytem, aby piana nie ściekała zbyt szybko. Pianę na ramionach wcierać kamieniem pomeksowym lekko i łagodnie. Podkreślam raz jeszcze, że należy pocierać *lekko*. Niesłusznie i bezużytecznie byłoby podrażniać skórę zbyt mocnem lub długiem pocieraniem. Po spłókaniu mydlin naciera się ramiona pastą, złożoną z krochmalu i gliceryny lub też mieszaniną gliceryny i salicylu w proporcji 5:100.

Częste gorące kąpiele są również dobre dla zmiękczenia naskórka, dotkniętego tym małym defektem. Gdy defekt ten występuje w zbyt dużym stopniu, wówczas wskazane jest poważniejsze leczenie. Stosowana jest w takich wypadkach elektroliza, która ponoć usuwa kompletnie wszelką chropowatość skóry.

O jednem jeszcze należy pamiętać: niema nic tak brzydkiego, jak miękkie ramiona. Zwykłe ćwiczenia z przyrządem, przymocowanym do ściany są doskonałe dla rozwinięcia muskułów. Niema obawy zbytniego ich rozwinięcia się.

Trzebaby było codziennych długotrwałych ćwiczeń z ciężarami i maczugami, aby bicepsy u kobiety stały się zbyt wielkie i widoczne.

(Votre Beauté).

Pielęgnowanie ciała

SPOSÓB NA UTRZYMANIE GŁADKOŚCI SKÓRY.

Do woreczka płóciennego wsypać garsteczkę zwyczajnych pszennych otrąb, zanurzyć w wodzie przegotowanej zimnej i wycisnąć, aż się woda zabieli. Wodą tą zmyć twarz i ręce, a skóra nietylko dobrze się czyści, lecz nabierze gładkości i elastyczności, zapobiegającej tworzenie się zmarszczek.

UDELIKATNIA I WYBIELA CERĘ NASTĘPUJĄCY PRZEPIS:

Dwie łyżeczki gliceryny, jedną łyżeczkę soku cytrynowego i jedną łyżeczkę benzoesu, zmieszać i posmarować tem twarz przed pójściem na spoczynek, ale wcześniej, ażeby miał czas zaschnąć. Przed posmarowaniem umyć twarz czystą przegotowaną wodą, a rano umyć się powtórnie.

PRZEPIS NA PIEGI:

10 gramów boraksu w proszku, pół uncji wody wapiennej i 2 uncje migdałowego olejku, zmieszać razem. Wieczorem umywszy się czystą, przegotowaną i wystudzoną wodą natrzeć twarz tym płynem, a rano obmyć także wodą przegotowaną.

POZIOMKI, JAKO ŚRODEK UDELIKATNIAJĄCY SKÓRĘ.

Bardzo dobrym środkiem na gładkość i białość twarzy i rąk są świeże poziomki, które mają tę własność, że spędzają ogorzeliznę od słońca.

Poziomki rozgniata się na masę i okłada się twarz, a gdy zaczną zasychać, obmywa się przegotowaną, zimną wodą.

Gdy przeminą leśne poziomki, można używać również i ogrodowe, wybierając zupełnie dojrzałe.

Obyczaje największego miasta świata

MIŁOŚĆ W PARKACH

Od niepamiętnych czasów wiele się pisało o parkach londyńskich. A mimo to nie pisało się dosyć, bo każdy francuz, którego tam prowadzę, jest trochę zgorszony.

Parki londyńskie są nietylko rezerwuarami świeżego powietrza dla miasta-olbrzyma, nietylko miejscem spacerów dla rodzin i zabawy dla dzieci. Zastępują brak hoteli i schronienia dla zabaw miłosnych.

Kiedyś w St. James Park przechodziłem obok parki, której namiętny uścisk pozwalał na dalekoidące przypuszczenia. Widać było ramiona kobiety, ściskające szyję mężczyzny. W tej samej chwili minąłem starszą parę, wolno się przechadzającą i usłyszałem, jak kobieta powiedziała do męża, wzrokiem wskazując leżącą na trawie parę: „Patrz, to nasza Mary i jej chłopiec". W jaki sposób zdołała poznać córkę? Była to zresztą jedyna wypowiedziana uwaga... Ojciec i matka przeszli, marząc zapewne o minionych czasach własnej młodości...

Nie znałem dotąd Hyde-Parku. Zdążyłem tylko zauważyć olbrzymie strzyżone murawy, przeznaczone na wielkie meetingi ludowe, trawniki, gdzie we dnie sypiają dziesiątki bezrobotnych. Ale są w parku i zakątki, które stanowią radość dla oczu, cieniste aleje pod sklepieniem wielkich drzew, i Serpentyna o śpiących wodach. To zresztą nie jest wszystko.

O kilka kroków od dziewcząt Armji Zbawienia, które, stojąc kołem, poświęcają Bogu duszę, zauważyłem na trawniku jakąś nieforemną grupę. Zbliżyłem się i stwierdziłem, że było to czworo nóg, wystających spod lekkiego palta: dwa kobiece pantofle i dwa męskie buty. Noc zwolna schodziła na wielkie połacie trawników. Wzdłuż alejek zapalały się migotliwe gwiazdy. Na gazonach mnożyły się ciemne pagórki, jak duże kretowiska. Parki siedzące na blisko zsuniętych krzesłach szeptały coraz czulej.

Uderzył mnie szczególny sposób rozstawiania krzeseł w parkach londyńskich. Ustawia się je zawsze parami, po dwa razem. Wygląda to zupełnie niewinnie, ale należy się strzec. Sławni ludzie — między innymi bardzo znany polityk i dawny szef policji miejskiej, — którzy skusili się i przysiedli, popsuli sobie reputację i zwichnęli karjerę.

Trawniki są bardziej bezpieczne.

Szukałem przygód. Zapuszczałem się w najciemniejsze zakątki, potykając się o leżące parki, które nawet nie protestowały i obrałem sobie punkt obserwacyjny. Ciekawość moja szybko została zaspokojona. Wpobliżu usłyszałem młody, prawie dziecinny głos: „Oh, Peter, co powie mama? pogniotłeś mi całą koszulkę!...." To naiwne wyznanie brzmiało zupełnie niedwuznacznie.

Moje odkrycia nie ograniczyły się do tego. Pod drzewem zauważyłem dwie postacie, siedzące na omawianych już bliźniaczych krzesłach. Po czerwonej bluzie poznałem w jednym z nich żołnierza gwardji. Drugi osobnik był w ubraniu cywilnem. Zachowywali się dosyć osobliwie. Nagle, z kępy drzew, wysunęły się dwa cienie. Zbliżyły się powoli, ostrożnie do siedzącej pod drzewem parki, nie ruszając osób rozciągniętych na trawie. Były coraz bliżej krzeseł, na których niczego nie podejrzewano. Jednym skokiem dwaj policjanci — bo to byli policjanci — rzucili się na dwu mężczyzn. Nie było oporu, ani usiłowania ucieczki, usłyszałem tylko ton prośby w głosie.... W minutę później, cała grupa przeszła obok mnie, kierując się na posterunek policji. Mężczyźni poprawiali na sobie naprędce ubrania....

Znałem już zatem Hyde-Park. Dowiedziałem się, jaka miłość ukrywa się w jego mrokach. Wiem odtąd, dlaczego stojące parami krzesła są zawsze puste i dlaczego ludzie wolą trawniki nawet wilgotne; wiem także, w jaki sposób młodzi żołnierze z gwardji, w ściśle oblegających ich ciała operetkowych bluzach, zdobywają poboczne zarobki.

WEEK-END

W każdą sobotę popołudniu tysiące młodych dziewcząt wyjeżdżają w towarzystwie chłopców na wieś czy nad morze, aby zdala od miasta spędzić koniec tygodnia. Wszystkie dziewczęta są „uczciwe".

Ale nietylko młode dziewczyny korzystają z tej tolerancji w obyczajach angielskich. Zdarza się dość często, że kobieta zamężna otwarcie wyjeżdża do Francji na week-end, który bynamniej nie jest tak niewinny, jakby się mogło wydawać. Już biskup Londynu protestował przeciw temu, nazywając to rozpustą. „Bardzo trudno było mi przekonać, mówił, pewną niewiastę, że popełniła cudzołówstwo, jadąc na week-end do Bhighton, do przyjaciela swego męża".

Anglicy mają rozrywki u nas nieznane. Któregoś wieczora byłem z wizytą u bliskich przyjaciół. Opowiadali, jak spędzili czas podczas wakacyj.

Sześć małżeństw wynajęło wspólną willę w Eastbourne. Żyli z sobą intymniej, niż w rodzinie. Żadna z kobiet nie miała tajemnic dla żadnego z mężczyzn i nawzajem.

ZŁAMANIE SŁOWA

Pewien mój przyjaciel, który mieszkał długo w Anglji powiedział mi przed wyjazdem: „Uważaj tylko, nie angażuj się zbytnio w stosunku do angielek".

Ostrzeżenie wydało mi się dość błahe. Nie mogłem sobie wyobrazić, żeby było prawdą to wszystko, co opowiadano mi o niebezpieczeństwach flirtu z młodemi dziewczynami. W taki sposób musiałbym być skazany, podczas pobytu w Londynie na tryb życia pustelnika, podczas gdy tyle pięknych nóżek, ładnych twarzyczek i zachęcających uśmiechów wzbudza w człowieku chęć do czegoś zgoła innego.

Razu jednego zbliżyłem się na Oxford Street do pewnej ślicznej dziewczyny, która bez wahania zgodziła się na propozycję wspólnego pójścia do kina. Po dziesięciu minutach znajomości zapytała: „Czy podobam się panu?" Przed końcem filmu, podała mi usta i spytała: „Czy mnie kochasz?"

Mimo, że bardzo chciałem dowieść jej mojej miłości, wstrzymał mnie strach, że będę musiał uciekać z Anglji, jak złodziej, albo wypłacić grubą sumę odszkodowania. Nie wyznaczyłem jej następnego spotkania i ograniczyłem się do przelotnych pieszczot.

Wszystko mnie zresztą skłaniało do ostrożności, a zwłaszcza nacisk, jaki dziewczyny kładą na to, żeby powiedzieć im odrazu, że się je kocha. Co niedziela czytałem w gazecie opis nowej sprawy o złamanie słowa. Opisy te były okresowemi nawoływaniami do solidności, tak jak wielkie plakaty, rozwieszone na żywych reklamach, które przypominają ci o istnieniu Boga. Flirt jest sportem, który może dużo kosztować, bo od stu do pięciuset funtów! I wszystko to dlatego, że jakaś dziewczyna wbiła sobie w głowę, że koniecznym skutkim komplementów, wspólnych spacerów, nic nieznaczących prezentów, musi być małżeństwo.

Można nierzadko trafić na wyrachowane osoby, które jako przygotowanie do małżeństwa, albo do sprawy o złamanie słowa kupują bieliznę, suknie i najrozmaitsze sprzęty domowe. Grace Lacy, portjerka w kinie, przedstawiła jako dowód obietnic małżeństwa sześć kieliszków do jajek, po penny sztuka, kupionych u Woolworth'a, w sklepie jednolitych cen. Najbłahszy list może stanowić dowód w sprawie.

I jak tu, w tych warunkach, myśleć o ...miłości!

Nakładem Drukarni „Monolit". Red. odp.: R. Ajzenberg.
Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.